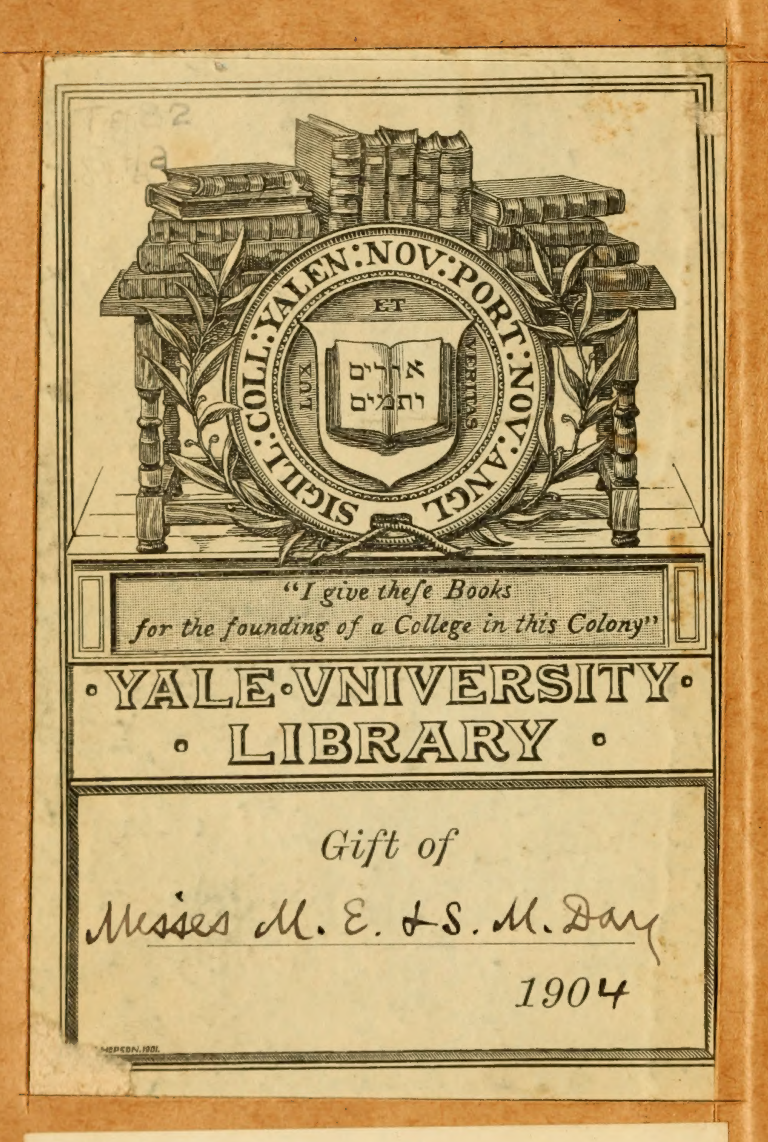




TRANSFERRED TO
YALE MEDICAL LIBRARY

BRIERRE DE BOISMONT. De la menstruation considérée dans ses rapports physiologiques et pathologiques. (*Ouvrage couronné par l'Académie royale de Médecine dans la séance du* 17 *décembre* 1840.) 1841, 1 vol. in-8. 6 fr.

CERISE. De la surexcitation nerveuse, ou recherches physiologiques et pathologiques sur les rapports du physique et du moral, pour servir à l'histoire des troubles de l'impressionabilité et de l'innervation en général. (Ouvrage couronné par l'Académie royale de Medecine) 1841, 1 vol. in-8. 8 fr.

DELEUZE. Mémoire sur la faculté de prévision, avec des notes et des pièces justificatives et avec une certaine quantité d'exemples de prévision recueillis chez les anciens et les modernes. 1836, in-8, br. 2 fr. 50 c.

DUPARCQUE. Traité des maladies de la matrice. 1839, 2 vol. in-8. 12 fr.

GIBERT. Traité pratique des maladies spéciales de la peau. 1840, 2e édition; 1 vol. 6 fr.

IMBERT (de Lyon). Traité pratique des maladies des femmes. 1840, 1 vol. in-8. 6 fr.

LOUYER VILLERMAY. Traité des vapeurs ou maladies nerveuses, et surtout de l'hystèrie et de l'hypochondrie. Nouv. édition. Paris, 1832, 2 vol. in-8, br. 11 fr.

MUNARET. Du médecin des villes et du médecin de campagne; *mœurs et science*. Seconde édition, entièrement refondue. 1840, 1 vol. grand in-18. 3 fr. 50 c.

MUSSET (Hyacinhe). Traité des maladies nerveuses ou névroses, et en particulier de la paralysie et de ses variétés, de l'hémiplégie, de la paraplégie, de la chorée ou danse de saint Guy, de l'épilepsie, de l'hystérie, des névralgies internes et externes, de la gastralgie, etc. 1840, 1 vol. in-8. 6 fr.

PAULY. Maladies de l'utérus d'après les leçons cliniques de M. Lisfranc faites à l'hôpital de la Pitié. 1836, 1 vol. in-8, br. 6 fr.

RICARD. Traité théorique et pratique du magnétisme animal, ou méthode facile pour apprendre à magnétiser. 1841, 1 vol. in-8 de 568 pages. 6 fr.

SAUCEROTTE (C.) Nouveaux conseils aux femmes sur l'âge prétendu critique, ou Conduite à tenir lors de la cessation des *règles*; 3e édition, augmentée de nouvelles considérations sur la première apparition des *régles*, les dérangements de la *menstruation* et sur les *flueurs blanches*. Paris, 1829, in-8, br. 2 fr.

SAUCEROTTE (C.). Nouveau traité des hémorrhoïdes, ou exposé des symptômes, du diagnostic, de la marche, du pronostic, des causes et du traitement de cette maladie. 1830, in-8, br. 2 fr.

ALIBERT. Monographie des dermatoses, ou précis théorique et pratique des maladies de la peau. Paris, 1835, 2e édition. revue et augmentée de planches très bien coloriées, représentant 32 espèces de maladies. 2 vol. grand in-8. 20 fr.

BAUDENS. Leçons sur le strabisme et le bégaiement, faites à l'hôpital militaire du Gros-Caillou, in-8 de 136 pag., avec 2 planch. représentant les procédés opératoires du strabisme et du bégaiement. 1841. 2 fr. 50 c.

BAUMÈS. Traité des maladies venteuses, ou lettres sur les causes et les effets de la présence des gaz ou vents dans les voies gastriques et sur les moyens de guérir ou de soulager ces maladies; 2e édition. 1837. 1 vol. in-8. 5 fr.

BAUMÈS. Traité de l'Ictère ou Jaunisse des enfants de naissance, 2e édition. Paris, 1806. 1 fr. 50 c.

BAUMÈS. Traité de l'amaigrissement des enfants, accompagné de l'élévation et de la dureté du ventre : maladie du mésentère, vulgairement connue sous le nom de *carreau*; 2e édition. Paris, 1806. in-8. 2 fr.

BESSIÈRES. Introduction à l'étude philosophique de la phrénologie, et nouvelle classification des facultés cérébrales. 1835, 1 vol. in-8, avec 2 tableaux. 4 fr.

BESUCHET. La gastrite considérée dans ses effets, ses causes et son traitement, 3e édition. 1841, in-8. 3 fr.

BLAINVILLE. Cours de physiologie générale et comparée, professé à la Faculté des sciences de Paris. 1833, 3 vol. in-8. 18 fr.

BOUCHARDAT. Cours de chimie élémentaire, avec les principales applications à la médecine et aux arts. 2 vol. in-8 de 850 pag., avec 4 pl. 9 fr.

CERISE. Exposé et examen critique du système phrénologique, considéré dans ses principes, dans sa théorie et dans ses conséquences. Paris, 1836, 1 vol. in-8, br. 4 fr. 50 c.

CHAUSSIER. Considérations sur les convulsions qui attaquent les femmes enceintes; 2e édit., 1824, in-8, br. 1 fr. 25 c.

CHAUSSIER. Quelques considérations sur les soins qu'il convient de donner aux femmes pendant le travail ordinaire de l'accouchement; 1824, in-8. 1 fr. 25 c.

COMBE. Nouveau manuel de phrénologie, d'après le système de GALL et SPURZHEIM, traduit de l'anglais avec des additions très nombreuses et des notes, par J. FOSSATI, président de la Société phrénologique de Paris. 1836, 1 fort vol. in-18, avec 14 pl. 3 fr. 50 c.

DESPINE. De l'emploi du magnétisme animal, des eaux minérales, etc., dans le traitement des maladies nerveuses, avec une observation très curieuse de guérison de névropathie. 1840. 1 vol. in-8. 7 fr.

DICTIONNAIRE DES DICTIONNAIRES DE MÉDECINE, français et étrangers, ou traité complet de médecine et chirurgie pratiques, de thérapeutique, de matière médicale, de toxicologie et de médecine légale, contenant l'analyse des meilleurs articles parus jusqu'à ce jour dans les différents

dictionnaires et les traités spéciaux les plus importants, par *une société de médecins*, sous la direction du docteur **FABRE**, rédacteur en chef de la *Gazette des hôpitaux*. 6 forts vol. in-8, à deux colonnes. 1840 à 1841. 40 fr.

GENDRIN. Leçons sur les maladies du cœur et des grosses artères, recueillies et publiées sous ses yeux par MM. Colson et Dubreuil-Hélion. 1841, 2 vol. in-8. 9 fr.

GIBERT. Recherches pratiques sur les ulcérations du col de la matrice, et sur les abus du speculum uteri dans le traitement de cette maladie. 1837, in-8, fig. col. br. 1 fr. 50 c.

HUTIN (Ph.). Examen pratique des maladies de matrice, sous les points de vue de leurs causes et de leur fréquence à notre époque, de leur diagnostic, de leur traitement et des moyens hygiéniques de les prévenir, 1840, 1 vol. in-8. 4 fr.

KRAMER. Traité des maladies de l'oreille, trad. de l'allemand, par le docteur Bellefroid, 1841, 1 vol. grand in-18. 4 fr.

LEBIENVENU. Traité de la migraine et des moyens à lui opposer, précédé de quelques Considérations générales sur l'histoire des maladies dites nerveuses, 2e édit., 1840, in-8. 2 fr.

LEPELLETIER (de la Sarthe). Traité de physiologie médicale et philosophique, 1839, 4 vol. in-8, avec 12 pl. et des tableaux synoptiques. 12 fr.

LEPELLETIER (de la Sarthe). Traité complet sur la maladie scrofuleuse et les différentes variétés qu'elle peut offrir : ouvrage renfermant toutes les opinions des auteurs sur cette affection, sa théorie naturelle, ses causes, ses symptômes et complications; les principes généraux de l'éducation la plus propre à garantir les enfants de cette fâcheuse maladie; enfin l'exposition de tous les moyens conseillés dans cette circonstance; le traitement curatif de la diathèse écrouelleuse simple, celui de cette même diathèse compliquée d'une irritation ou d'une inflammation locale. 1830, in-8, br. 7 fr.

LEREBOURS. Avis aux mères qui veulent nourrir leurs enfants, 5e édit. corrigée. Paris, an VII, 1 v. in-18, br. 1 fr. 50 c.

MARCEL DE SERRES. Essai sur les Cavernes à ossements et sur les causes qui les y ont accumulées; 3e édit., 1838, 1 vol. in-8. 7 fr.

MÉDECINE, CHIRURGIE ET PHARMACIE DES PAUVRES, contenant les premiers secours à donner aux empoisonnés et aux asphyxiés et les remèdes faciles à préparer et peu chers pour le traitement de toutes les maladies. Nouvelle édit. entièrement refondue, 1839, 1 vol. gr. in-18. 2 fr. 50 c.

MENVILLE. De l'âge critique chez les femmes, des maladies qui peuvent survenir à cette époque de la vie, et des moyens de les combattre et de les prévenir, 1840, 1 v. in-8. 6 fr.

MONDAT. De la stérilité de l'homme et de la femme, et des moyens d'y remédier. 5e édition, 1840, 1 v. in-8, fig. 5 fr.

OTTERBURG. Lettres sur les ulcérations de la matrice (métro-elkoses), et leur traitement, 1839, in-8. 2 fr.

PAYEN et CHEVALLIER. Traité élémentaire des réactifs chimiques, leurs préparations, leurs emplois spéciaux et leurs applications à l'analyse, *troisième édit.*, augmentée des recherches faites : 1° sur l'Arsenic, à l'aide de l'appareil de Marsh, des modifications de cet appareil ; 2° sur l'Antimoine ; 3° sur le Plomb ; 4° sur le Cuivre ; 5° sur le Sang ; 6° sur le Sperme, 2 vol. in-8 de 1,200 pag. et 4 pl. 1841. 9 fr.

PELLETAN. Traité élémentaire de Physique générale et médicale, 3e édition, revue, corrigée et augmentée. Paris, 1838 ; 2 vol. in-8, avec fig. 14 fr.

PERSON. Éléments de Physique, 1836 à 1841, 2 forts vol. in-8, avec atlas de 26 pl. représentant 675 fig. 12 fr.

PIORRY. De l'irritation encéphalique des enfants, ou Considérations sur les causes, les symptômes et le traitement de la maladie désignée successivement sous les noms *de convulsions internes*, *de fièvre cérébrale*, *d'hydrocéphale aiguë*, *d'arachnoïde*, etc. Paris, 1823, in-8, br. 2 fr. 50 c.

POUPIN. Caractères phrénologiques et physiognomoniques des Contemporains les plus célèbres, selon les systèmes de Gall, Spurzoeim et Lavater, avec des remarques biographiques, historiques, physiologiques et littéraires, et trente-sept portraits lithographiés d'illustrations contemporaines, tels que Léopold Robert, Henrion de Pansey, Gall, Casimir Périer, Walter Scott, Jacques Laffitte, Lamarque, Dupuytren, Talleyrand, Paganini, Fontaine, Broussais, Scribe, Dupin aîné, Béranger, Lamartine, Boissy d'Anglas, Chateaubriand, Silvio Pellico, Hoffmann, Victor Hugo, Jules Janin, Henri Monnier, Orfila, Gros, Arago, Charles Dupin, Paul Delaroche, Dumont d'Urville, Ampère, Cuvier, Andrieux, Lablache, Rossini, Silvestre de Sacy, de Lamennais, Geoffroy-Saint-Hilaire. Paris, 1837, 1 fort vol. in-8. 10 fr.

RAPPORT CONFIDENTIEL SUR LE MAGNÉTISME ANIMAL et sur la conduite récente de l'Académie royale de médecine, adressé à la congrégation de l'Index, et traduit de l'italien du R. P. Scobardi, 1 vol. in-8, br. 1839. 2 fr. 25 c.

RAYMOND. Traité des maladies qu'il est dangereux de guérir ; nouv. édition avec des notes, par Giraudy, 1816, 1 vol. in-8. 5 fr.

RILLIET et BARTHÈS. Traité clinique et pratique des maladies des enfants, d'après des observations recueillies à l'Hôpital des enfants malades. 1841, 2 vol. in-8.

SALACROUX. Nouveaux éléments d'Histoire naturelle, comprenant la zoologie, la botanique, la minéralogie et la géologie, 1 fort vol. grand in-18, de 1070 pages, avec 48 planches gravées sur acier et représentant 450 fig. (*Ouvrage adopté par le Conseil royal de l'instruction publique pour l'enseignement de l'histoire naturelle dans les colléges et écoles normales primaires.*) 1839, 2e édition considérablement augmentée. 7 fr.

PARIS. — IMPRIMERIE DE BOURGOGNE ET MARTINET, rue Jacob, 30.

HYGIÈNE

DES

FEMMES NERVEUSES.

Librairie médicale de Germer Baillière.

—

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR.

Essai sur la Syphilis, thèse in-4, 1831. 1 fr.

Un mot sur l'état morbide. Paris, 1834. 1 fr. 50 c.

Coup d'œil sur la Médecine envisagée sous le point de vue philosophique. 1835, in-8, 250 pag. 3 fr.

Traité de Philosophie médicale, ou Exposition des vérités générales et fondamentales de la médecine, 1839, un fort vol. in-8, 550 pag. 6 fr.

Cet ouvrage, qui est consacré à l'exposition de la doctrine médicale hippocratique, est en quelque sorte la contre-partie du livre du professeur Bouillaud, qui représente au contraire la doctrine des dernières époques médicales. Le traité de M. Auber est à la fois un résumé de pathologie et de thérapeutique générales; tous les points de doctrine y sont développés, l'esprit des différentes écoles y est analysé; enfin c'est un livre utile au moment où toutes les croyances médicales sont ébranlées ou contestées.

Précis historique de la médecine, ou Tableau des révolutions que la médecine a éprouvées pendant les trois derniers siècles, avec des notes historiques et critiques sur les principaux auteurs de ces révolutions. Un fort vol. in-8. (*Sous presse.*)

PARIS. — IMPRIMERIE DE BOURGOGNE ET MARTINET,
rue Jacob, 3o.

HYGIÈNE

DES

FEMMES NERVEUSES

OU

CONSEILS AUX FEMMES

POUR LES ÉPOQUES CRITIQUES DE LEUR VIE,

PAR LE DOCTEUR

T.-C.-E. Édouard AUBER,

Auteur du Traité de Philosophie médicale.

La brièveté de la vie ne vient pas de la nature, mais de nous.
(SÉNÈQUE).

PARIS,

GERMER BAILLIÈRE, LIBRAIRE-ÉDITEUR,

RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE, 17.

—

1841.

RG121
841A

PRÉFACE.

La vie des femmes nerveuses est une véritable course au clocher ; elle est semée d'embarras et d'encombres, et elle n'atteint le terme où tout aboutit qu'au milieu des dangers. C'est pour détourner tant de maux, c'est du moins dans l'espoir de les conjurer ou de les adoucir, que nous avons essayé de composer le livre que nous publions aujourd'hui et qu'on nous a demandé souvent.

Cet ouvrage n'est pas fait pour les personnes qui croiraient y trouver, sous des noms pompeux, des spécifiques pour conserver la

beauté ou pour l'*inventer*, des arcanes pour calmer tous les genres de douleurs, ou des formules toutes prêtes pour guérir des maux incurables ; soit même une panacée contre les affections nerveuses : toutes ces jolies choses ne sont guère aspirées que par le vulgaire, et nous nous adressons seulement aux personnes éclairées et sensées.

Qu'est-ce donc que notre livre? Au point de vue pratique, c'est un manuel enseignant l'art de vivre et de se conduire dans les circonstances critiques de la santé, d'après les lois de l'expérience et les règles de l'art. Au point de vue scientifique, c'est un livre de facile théorie, écrit pour les femmes et destiné à faire partie de leur bibliothèque : c'est autre chose encore, c'est l'introduction ou plutôt le prodrome d'un ouvrage plus étendu, d'un livre ex professo sur les maladies nerveuses, à l'étude desquelles nous nous sommes toujours attaché d'une manière spéciale, par intérêt,

par devoir et par goût. Cependant, disons-le bien, il n'y aura jamais que des liens de parenté entre ces deux ouvrages, et celui que nous publions aujourd'hui serait tout aussi inutile aux médecins réellement dignes de ce nom, que celui que nous offrirons plus tard pourrait l'être lui-même aux personnes étrangères à la médecine, quoique d'ailleurs très instruites. En effet, les premiers ne trouveraient dans notre livre que ce qu'ils savent déjà, et les autres y chercheraient en vain ce qu'ils ne sauront jamais.

Une fois fixé sur la composition de cet ouvrage, nous avons adopté, entre toutes les manières de le faire, la plus facile et surtout la plus simple, persuadé d'avance que nos lecteurs nous sauraient quelque gré de leur avoir épargné le souci d'une analyse presque toujours indispensable à établir après la lecture d'un livre sérieux. Voici le plan que nous avons suivi.

En forme d'exorde et comme préparation oratoire, nous avons énoncé quelques généralités applicables, les unes à l'hygiène proprement dite, les autres à la femme qui est ici le sujet de cette science et de notre travail. Nous avons abordé ensuite l'étude générale des différents corps ou agents de la nature, et nous nous sommes attaché particulièrement à faire connaître l'influence que chacun de ces corps exerce sur l'économie animale. Nous avons eu à parler successivement de l'air, de l'eau, de l'électricité, de la chaleur et du froid; des vents, des vicissitudes et des intempéries atmosphériques; des climats et des saisons, des tremblements de terre et des inondations; puis, des habillements, des cosmétiques et des bains. Les aliments et les boissons ont dû fixer principalement notre attention; nous avons fait connaître leurs effets primitifs et consécutifs, thérapeutiques ou médicinaux.

Forcé d'entrer dans quelques détails relatifs aux excrétions (malgré le peu d'intérêt qu'on porte en général à ce sujet), nous l'avons fait d'assez bonne grâce, mais avec le plus de concision possible.

Nous avons traité ensuite la question des exercices, à laquelle se rattachent, à des degrés différents, la marche, la course, le saut, la danse, la natation, l'équitation, et aussi la veille, qui préside à tout, et le sommeil, qui répare tout.

Plus loin, nous avons cherché à faire connaître l'influence que les travaux de l'esprit, l'imagination ou les passions exercent sur l'économie ; dans ce but nous avons analysé avec soin tous les effets de l'étude, de l'amour, de l'amitié, de la jalousie, de l'ambition, de l'amour-propre, de la vanité, de la fierté, de l'orgueil, de l'envie, de la mélancolie, de la colère, de la frayeur, de la tristesse, de la nostalgie.

Après avoir initié nos lecteurs à toutes ces vues, nous leur avons indiqué, dans la seconde partie de notre livre, toute l'importance qu'on doit attacher aux moyens de l'hygiène, et nous leur avons tracé les règles à suivre pour user de tant de secours sans en abuser.

Enfin, et pour terminer, nous avons enseigné aux femmes ce qu'elles devaient faire pendant les époques les plus orageuses de leur vie, c'est-à-dire pendant le temps de la menstruation à son début et à son déclin, pendant la grossesse et l'allaitement et aussi pendant l'époque du retour réputée si fertile en dangers et si fatale aux plaisirs.

Telle est en somme l'architecture de notre livre. Nous ne demanderons pas, comme tant d'autres, grâce ou pardon pour ses ornements ou pour son style; mais nous laisserons à chacun le facile plaisir d'en gloser, nous contentant de dire que nous avons entrepris

un ouvrage sérieux et non pas un roman, désirant enseigner plutôt qu'amuser.

D'ailleurs, quel style aurait-on le courage d'exiger d'un auteur forcé, par les accidents mêmes du sujet qu'il doit traiter, de changer continuellement de langage et d'user tour à tour du vocabulaire du baigneur, de l'étuviste, du restaurateur, du médecin ou du moraliste? En ces sortes de matières, on fait ce que l'on peut et non pas ce que l'on veut: aussi nous attendrons avec résignation et sans trop d'inquiétude la critique des gens qui ont *vraiment le droit* de l'exercer, prenant d'ailleurs fort peu de souci de l'humeur ou de l'audace de ceux qui ne savent que dénigrer ou démolir sans jamais construire.

Nous ne sommes pas aussi rassuré sur le sort de certains passages relatifs à quelques fonctions intimes... Ces questions sont si délicates et les oreilles auxquelles nous destinons ces lignes sont si susceptibles et si chatouilleuses,

qu'en vérité nous craignons presque que les expressions les plus châtiées et les détails les plus concis ne paraissent encore téméraires ou trop longs.... Où est le moyen cependant de dire quelque chose sans en parler et de mettre les gens à même de se composer un régime sur tout, sans parler un peu de tout? Ce secret tiendrait vraiment du prodige.

Chassons donc toute idée importune; nous aimons mieux nous flatter que notre bonne intention emportera d'elle-même et avec elle son absolution, et que chacun reconnaîtra avec tous qu'il n'y a péroraison ou paroles qui ne soient chastes ou graves lorsqu'elles s'appuient sur l'intérêt de l'humanité, qui est presque charité. Au demeurant, partout nous avons observé les convenances, et, forcé de parler à la pudeur pour l'avertir, nous ne nous sommes approché d'elle qu'avec le respect et tout le soin qu'on doit apporter auprès d'une

fleur que le moindre souffle pourrait altérer ou flétrir.

D'un autre côté, si l'on était tenté de nous reprocher un peu trop de courtoisie à l'égard des femmes, nous répondrions que c'est pour nous comme un péché d'habitude si invétéré qu'il est à craindre qu'il ne finisse qu'avec nous malgré les meilleures raisons. D'ailleurs, les plus exigeants en conviendront sans doute, c'est moins que galanterie de conserver pour les personnes du sexe un ton d'urbanité et d'intérêt, à une époque bâtarde et brutale où, dans leur sublime admiration pour les bêtes, des gens qui ne le sont pas se sont avisés de retrouver des appas de chatte et des séductions de lionne chez de douces femmes qui pourraient bien conserver ces surnoms trop long-temps.

Enfin, à ceux qui prétendraient qu'il vaut mieux s'abstenir que de produire œuvre légère, nous répondrions en toute humilité

et sans amertume, que nous admirons une aussi haute prudence, mais que nous pensons cependant que trop de précaution ou de modestie en ce genre constitue un certain avantage muet ou équivoque dont il n'est ni sage ni raisonnable d'abuser trop long-temps.

Paris, le 1er juillet 1841.

PREMIÈRE PARTIE.

HYGIÈNE

DES

FEMMES NERVEUSES.

CHAPITRE PREMIER.

Généralités.

L'hygiène est la partie de la médecine qui a pour objet de faire connaître les conditions de la santé et les moyens de la conserver; elle indique comment l'abus, l'excès ou le mauvais usage des agents naturels, c'est-à-dire des choses nécessaires à la vie, à son entretien, ou à ses plaisirs, peuvent préparer ou engendrer sourdement les diverses maladies; elle indique aussi comment l'emploi bien ordonné de ces mêmes agents peut rétablir la santé et l'affermir.

On a coutume de dire que l'hygiène finit où la médecine commence: c'est une erreur; tout prouve au contraire que l'on revient toujours et naturellement de l'hygiène à la médecine et de la médecine à l'hygiène; de plus, on peut ajouter que les demi-connaissances, si funestes en médecine, n'ont point

ici le même inconvénient, attendu que les préceptes de l'hygiène sont d'une observation si facile et si innocente, qu'on ne court réellement aucun risque à les mettre pleinement à exécution.

Ainsi donc l'hygiène a non seulement pour objet de conserver la santé, mais elle coopère aussi à son rétablissement, et souvent même elle parvient encore à guérir une infinité de maladies contre lesquelles on avait vu échouer les meilleurs traitements, dirigés eux-mêmes par les mains les plus habiles et les mieux exercées.

Pour atteindre son but, l'hygiène examine d'abord l'homme isolément; elle le considère ensuite au milieu de tous les autres hommes, c'est-à-dire dans l'état de société; puis, poursuivant sa tâche malgré les difficultés et les obstacles, elle plonge au sein de la nature, dont elle suit les révolutions admirables. Dans cette revue elle s'attache particulièrement à distinguer les opérations et les nombreuses vicissitudes de la vie, et elle cherche les conditions de la santé jusque dans l'atmosphère, toujours variée et toujours en mouvement, des différentes choses qui nous environnent, qui nous affectent, ou qui nous touchent. Et quand elle a tout vu, tout examiné et apprécié, elle fait connaître l'influence nuisible ou salutaire que tous ces agents

de la nature peuvent exercer sur l'ensemble de nos organes ou sur chacun d'eux en particulier, soit que ces nombreux modificateurs puisent leur source dans l'économie, soit qu'ils viennent du dehors. Enfin elle termine son œuvre, et elle la couronne en quelque sorte, en traçant fidèlement les lois et les règles de la santé, qu'elle subordonne encore aux circonstances variées au milieu desquelles tout individu, homme ou femme, et tout peuple civilisé ou non, peuvent se trouver accidentellement ou perpétuellement placés.

L'origine de l'hygiène se perd dans l'obscurité des premiers temps; néanmoins on est autorisé à croire qu'elle date de l'instant même où l'observation ayant appris aux hommes qu'il y avait dans la nature des choses utiles et des choses nuisibles à la santé, ils ont essayé de distinguer les unes des autres, et de formuler en quelque sorte les résultats de leur expérience et de leur attention à ce sujet pour en faire au besoin l'application judicieuse. Dans tous les cas, l'hygiène n'a pris son rang parmi les sciences qu'au temps d'Hippocrate. C'est lui qui le premier en a tracé les principes dans ses livres diététiques, et l'on est réellement fondé à regarder comme des essais seulement ou comme de simples ébauches les préceptes que l'on trouve épars çà et

là lorsqu'on parcourt avec attention l'histoire des Hébreux, des Égyptiens et des Perses, c'est-à-dire des premiers peuples.

Du reste, les philosophes et les législateurs de tous les temps ont si bien compris la nécessité d'une vie réglée et tout-à-fait en rapport avec des conditions particulières ou spéciales commandées par les circonstances ou les événements, qu'ils ont donné à certaines pratiques, uniquement basées sur l'expérience, la force et toute la puissance de la loi, et que bien souvent ils ont eu recours à l'autorité imposante et sacrée de la religion pour inculquer aux premiers peuples encore parqués dans l'ignorance, des préceptes et des règles de conduite dont le plus grand nombre eût été incontestablement hors d'état de saisir la portée ou d'apprécier l'utilité et la sagesse; de là, sans doute, l'origine du jeûne et de l'abstinence, des lotions, des ablutions et des bains; de là aussi la privation de quelques aliments à certaines époques et l'usage ou la défense de plusieurs boissons expressément recommandées par les religions anciennes; de là enfin la séquestration des malades atteints de maladies contagieuses, la défense expresse d'épouser ses proches parents, et une infinité d'autres usages qui ont toujours été enveloppés ou prescrits dans des règlements sacrés que

l'on respectait comme des ordres de Dieu, et que l'on suivait comme tels exactement et consciencieusement.

Partie essentielle et délicate de la médecine, l'hygiène se lie étroitement à toutes les connaissances humaines; elle entretient des rapports avec les sciences physiques et chimiques, et aussi avec les sciences morales et politiques; elle demande à la physique la connaissance des corps, à la chimie des notions étendues sur la composition et les propriétés de ces corps, ou pour mieux dire jusqu'au secret de l'action intime que ces différents corps exercent les uns sur les autres; enfin elle emprunte à la philosophie ses lumières et ses méthodes pour éclairer et pour guider les hommes dans les occasions difficiles, et elle lui demande encore la connaissance plus utile de la morale qui enseigne l'art de bien vivre, art précieux et pourtant impossible à connaître si l'on ignore la structure et la composition de l'organisme et les fonctions des instruments vivants de l'économie, c'est-à-dire de ces dociles serviteurs de l'âme auxquels nous devons nos impressions et nos désirs et toutes les jouissances délicates de la pensée et du cœur; art sacré et presque divin qui prend sa source dans la médecine, et qui s'éteint ou qui se tait si l'on ne sait ap-

préciser les changements et les altérations que peut éprouver l'organisme dans son propre mécanisme ou dans ses fonctions, ainsi que les moyens à la faveur desquels on parvient à triompher de ces changements lorsqu'ils sont contraires ou dangereux.

Oui, les secours de notre science tiennent souvent du prodige ; et pourtant ils sont si faciles et si simples, qu'un bon régime et qu'un bon emploi de la vie suffisent dans bien des cas pour ramener le calme et la sérénité dans nos idées, pour régler, pour adoucir ou pour faire taire nos passions les plus impétueuses ; aussi, pour peu qu'on réfléchisse aux profonds enseignements de la médecine, on sera bien forcé de s'écrier : Que de préjugés ridicules, que de vaines terreurs, et surtout quelle puérile et niaise crédulité l'ignorance de l'organisation et de ses lois n'entraînerait-elle pas à sa suite si, sous le voile respectable de la religion, cette ignorance pouvait jamais être acceptée comme une condition de bonheur, comme un besoin, comme une nécessité ou comme une exigence de la foi... de la foi, disons-le bien haut, dont les exhortations sont cependant bien touchantes et les consolations bien puissantes et bien douces!

Mais l'hygiène ne se borne pas, comme on pourrait le croire, à tracer d'une main timide quelques

préceptes vagues ou applicables seulement à des choses de détail ; elle aspire à un plus noble but. Forte de ses alliances, elle embrasse pour ainsi dire l'humanité tout entière ; notre espèce devient de ce moment pour elle un seul et même individu dont l'éducation physique lui est confiée et la regarde, et alors elle s'attache avec un soin particulier à l'améliorer et à la perfectionner en la rapprochant sans cesse et de plus en plus d'un type parfait dont notre état primitif ne laissait guère soupçonner l'idée. On est parti de ces différents points de vue pour diviser l'hygiène en hygiène privée et en hygiène publique.

L'hygiène privée s'occupe de l'action que les différents corps ou états de la nature exercent sur l'homme ; elle sait que l'ensemble des fonctions présente une succession régulière et périodique de phénomènes entretenus eux-mêmes par des agents que l'on nomme à cause de cela les excitants ou les soutiens de la santé ; elle s'empare de ces données physiologiques, et elle cherche à reconnaître l'influence ordinaire des différents modificateurs de la nature sur les fonctions ; toujours attentive, elle les suit dans les mouvements divers et variés qu'ils déterminent chez les individus eu égard au sexe, à l'âge, au tempérament et aux professions de chacun

d'eux, et après cet examen elle s'efforce de tracer des règles à suivre dans toutes les circonstances; puis comme l'expérience et l'observation démontrent encore que si les excitants ordinaires de l'économie viennent à éprouver quelques changements dans leur quantité ou dans leur qualité, l'économie tout entière entre elle-même en souffrance, l'hygiène s'attache encore à indiquer les règles et les moyens à la faveur desquels on peut prévenir, affaiblir ou arrêter la marche tumultueuse ou indolente des fonctions dont le désordre soutenu constitue l'état morbide proprement dit et entraîne presque toujours après lui les plus fâcheux résultats.

L'hygiène publique a un objet plus vaste, sinon plus relevé : elle s'occupe de l'influence salutaire ou nuisible que l'homme reçoit de l'état social, du mode de gouvernement, de la liberté ou de l'esclavage. A ce titre elle examine et dirige les mœurs, les coutumes, les croyances, les pratiques religieuses et les relations politiques de peuple à peuple; elle préside encore à tout ce qui concerne les lois sanitaires, les constructions des villes, les monuments publics, la promenade, les salles de spectacle, les amphithéâtres, les hôpitaux, les prisons, l'agriculture et le commerce.

L'hygiène des temps modernes a incontestable-

ment reçu d'immenses développements; toutefois ces réflexions s'appliquent plus particulièrement à l'hygiène privée; car, par le fait, l'hygiène publique n'a été pour ainsi dire qu'effleurée jusqu'ici, ce qui tient à plusieurs causes, entre autres à ce que pour embrasser cette science dans son ensemble et pour la traiter avec tous les détails et la profondeur qu'elle exige, il faut posséder des connaissances si étendues et si variées dans la science de la vie, qu'il n'y a guère que des hommes habitués au commerce de la nature vivante qui puissent entreprendre une tâche aussi délicate et aussi difficile, et que les médecins, les seuls appelés, à de pareils titres, à traiter scientifiquement une matière aussi grave, parce qu'eux seuls connaissent à fond l'organisation pour l'avoir vue tour à tour saine ou malade, faible ou vigoureuse, tranquille ou furieuse. Les médecins, disons-nous, ont toujours été détournés ou distraits de cette attrayante étude par le cri de la conscience qui leur rappelle d'autres devoirs, et qui leur demande à tout moment un emploi encore plus utile de leur temps et de leurs talents; ce qui fait qu'ils ont été forcés d'abandonner la tâche imparfaite à des hommes moins exercés, aux économistes et aux politiques qui se sont imprudemment partagé les lambeaux de la science sans avoir jamais pu réussir à donner autre

chose que des utopies ou des projets vagues, que des règles incomplètes, absurdes ou impraticables.

Pour prouver l'utilité et toute l'importance de l'hygiène, il suffit de rappeler qu'elle est le produit élaboré des notions les plus variées de la science de l'homme, c'est-à-dire l'expression philosophique de ce qui est avantageux ou nuisible à chacun de nous dans des circonstances calculables; toutefois ses bienfaits ne se représentent jamais à l'idée plus saillants et plus positifs que lorsqu'on songe aux douceurs et aux avantages de la santé, c'est-à-dire de ce bien qui fait goûter et apprécier tous les autres; en d'autres termes, de cette unité qui, selon l'expression profonde de Fontenelle, fait valoir à elle seule tous les zéros de la vie.

Nous invoquons pour preuves ce qui se passe continuellement sous nos yeux. Ne voyons-nous pas tous les jours des rois couverts de pourpre, mais assaillis d'infirmités ou rongés de douleurs, qui échangeraient volontiers le trône et ses richesses contre la santé robuste et l'habit modeste du dernier de leurs sujets? Et parmi ces aimables insouciants qui pullulent partout sous le nom d'heureux du siècle, en trouverait-on bien un seul qui, une fois étendu sur le lit de douleur, se refusât long-temps à oublier ses habitudes et ses plaisirs si on lui faisait entrevoir

seulement la possibilité de ressaisir un peu de cette bonne santé si tristement et si imprudemment aliénée ou dépensée pendant l'orage de la jeunesse ?

Comment, on dévore un roman, une nouvelle, un conte fait à plaisir, et l'on serait assez indifférent ou assez tiède pour refuser de consacrer quelques loisirs à la plus intéressante de toutes les histoires, à celle qui nous initie à l'art salutaire de conserver la santé ! Non, cette coupable apathie n'est plus de notre siècle ; chacun au contraire comprend aujourd'hui qu'il est facile d'acquérir promptement assez de science pour s'affranchir du joug humiliant du charlatanisme, et chacun demande à connaître les moyens simples à l'aide desquels, sans le secours quotidien du médecin, on peut échapper à une vieillesse prématurée et à toutes les infirmités qui hypothèquent ordinairement les gens aisés, et qui les rendent avant l'âge à charge à eux-mêmes et à tous ceux qui les entourent.

Du reste, l'étude de l'hygiène est d'autant plus facile à cultiver de nos jours, qu'on a complétement banni de la science le jargon barbare et ridicule qui l'avait pendant si long-temps obscurcie, et que la médecine, comme toutes les autres branches des connaissances humaines, ne respire plus que l'ordre, la simplicité et la clarté.

Loin de nous pourtant l'idée de vouloir condamner ou bannir les expressions techniques, celles surtout qui peuvent graver les faits plus profondément dans l'esprit ; nous voulons seulement que les termes de l'art ne soient employés qu'à propos, et, autant que possible, qu'entre gens de la même profession ; autrement dit, nous pensons que celui qui veut instruire et non duper les autres, doit s'efforcer avant tout de parler leur langage, et qu'on ne saurait assez se défier de ces divagations oratoires et de cette vulgaire éloquence de mots qui, loin d'être profitable à la médecine, ne sert au contraire qu'à jeter sur elle une défaveur d'autant plus fâcheuse que tout le monde sait parfaitement que notre science est beaucoup plus dans les faits que dans les mots, dans les sages pratiques que dans les phrases boursouflées, dans la connaissance des principes purs que dans toutes les divisions et les subdivisions qu'une lourde et pompeuse nomenclature peut enfanter.

Au demeurant, les ridicules et la sottise de quelques gens très verbeux en ce genre, et accoutumés à envelopper ou à cacher leur ignorance sous de grands mots bien prétentieux et ronflants, ne peuvent affaiblir ni détruire la juste confiance que toute personne sensée doit avoir dans la médecine. De

pareilles fautes sont personnelles; aussi elles n'atteindront jamais tous les médecins indistinctement, mais elles retomberont seulement sur les imprudents qui les commettent; et la médecine, qui elle aussi constitue un sacerdoce, n'aura point à souffrir des égarements ou de la maladresse de quelques prêtres inhabiles et infidèles.

Nous ne nous préoccuperons pas non plus de l'opinion des beaux esprits ou des adeptes du siècle sur la solidité et le degré de certitude de notre science; ce serait désormais peine inutile, d'autant plus que ces incroyables incrédules reviennent toujours à nous tôt ou tard, et que parmi eux, ceux-là même qui se montrent les plus audacieux lorsqu'ils jouissent de la plénitude de leur santé, deviennent tout-à-coup empressés et confiants aussitôt que la douleur s'éveille et se fait sentir, aussitôt que le plus léger dérangement les préoccupe ou les tourmente : semblables sous ce rapport à ces durs et fiers matelots, insouciants et impies par un temps calme, dévots et courbés sous la tempête.

Nous avons trois choses importantes à considérer dans l'étude de l'hygiène : 1° son sujet, c'est-à-dire l'homme et la femme considérés dans les conditions variées de leur existence; 2° les moyens ou les agents qu'elle emploie, c'est-à-dire la matière de l'hygiène,

autrement dit les choses dont on use ou dont on jouit dans l'exercice ordinaire de la vie ; 3° les règles ou les préceptes que l'expérience et le raisonnement ont indiqués relativement à ce qu'on doit faire pour conserver ou pour rétablir la santé. Chacune de ces matières va devenir l'objet des chapitres suivants.

CHAPITRE II.

De la femme.

Deux êtres égaux par leurs facultés constituent ce que l'on nomme dans la science le sujet de l'hygiène; ce sont l'homme et la femme, appelés à jouir ensemble du vaste domaine de la nature et du spectacle de l'univers, dont la scène toujours en mouvement et toujours variée offre sans cesse à l'observateur un enchaînement admirable et continuel de vicissitudes, de déplacements et de métamorphoses.

Ces deux êtres, qui forment à eux seuls l'espèce humaine, sont destinés à croître, à se développer, à vivre ensemble, et aussi à redescendre, à décroître et à périr; les uns, par une gradation insensible, par une série de changements successifs et imperceptibles qui leur masquent cette perspective redoutable; les autres, au contraire, par des chocs brusques et violents, par des accidents fortuits qui les plongent tout-à-coup dans la tombe avant même qu'ils ne se soient pour ainsi dire aperçus de leur propre existence.

Ici, nous laisserons de côté tout ce qui regarde l'homme, et nous ne nous occuperons que de sa timide compagne, tour à tour méconnue, insultée, bannie, puis rappelée, adorée, honorée, couverte de pourpre et placée sur le trône.

Ce qui nous frappe d'abord chez la femme, c'est sa constitution fragile et délicate, c'est la beauté et l'élégance de ses proportions, ce sont ses formes gracieuses et arrondies. A la voir si fraîche et si belle, on la croirait volontiers, charmante fleur, faite tout au plus pour briller doucement sur le parterre de la vie; et pourtant, livrée sans défense à tous les écueils et à tous les genres de périls, elle connaît tous nos maux, et il y en a qui ne sont faits que pour elle, comme si la nature, en créant des êtres aussi sensibles, s'était plus vivement préoccupée de leur charme que de leur durée, de nos plaisirs que de leur bonheur. Esquissons, s'il se peut, cet être si délicat et si mobile.

L'étude de l'espèce humaine impose deux sortes de recherches également importantes : pour en connaître le physique, il faut interroger successivement l'histoire naturelle, l'anatomie et la physiologie; il faut analyser l'homme, même dans sa poussière, et, le scalpel en main, arracher avec audace les derniers secrets de l'organisation jusque sur les

dalles de nos amphithéâtres, ouverts aujourd'hui au courage froid et investigateur, interdits et fermés pour toujours aux luttes sanglantes et aux plaisirs barbares dont s'enivraient jadis les anciens peuples. Pour en connaître le moral, il faut sonder d'autres abîmes, interroger d'autres replis; il faut analyser tous les genres d'infortune, il faut suivre avec intelligence les mouvements et tout le jeu des passions, ou plutôt il faut avoir aimé, souffert, observé, médité, c'est-à-dire avoir vu et vécu.

Dans cette courte revue, nous élaguerons les détails froids et arides de l'anatomie, dans la crainte de tourmenter ou d'alarmer la sensibilité de nos tendres lecteurs; nous glisserons légèrement aussi sur les données physiologiques; mais en revanche, après avoir posé quelques généralités communes aux deux sexes, nous insisterons sur le caractère et le moral de la femme, convaincu que cette connaissance est indispensable pour l'intelligence complète des lois que nous aurons à formuler plus tard.

L'espèce humaine a été classée par Linné dans la grande famille des primates, à côté des makis et des chauves-souris. Certes, cette position zoologique n'est pas de nature à chatouiller très agréablement l'amour-propre de celui qui s'est proclamé avec tant d'orgueil et sans souci le chef-d'œuvre vivant de la

création ; mais cependant il faut bien l'accepter sans murmurer, si elle est par le fait celle qui nous revient de droit en raison de notre organisation anatomique ; peut-être même, dussions-nous à part gémir en silence sur les cruelles indiscrétions de la science, peut-être, disons-nous, la femme y trouve-t-elle une certaine compensation à d'autres injures, elle qui selon quelques naturalistes, sans doute fort impertinents, a tant de ressemblance ou de rapport avec la coquette et maligne femelle de l'orang-outang... Quoi qu'il en soit, par prudence autant que par courtoisie, nous allons passer à des détails plus relevés, plus intéressants et plus dignes.

Enfants égaux de la nature, assujettis aux mêmes besoins et confondus tout d'abord dans les mêmes jeux, l'homme et la femme ne diffèrent guère l'un de l'autre dans les premières années de leur vie ; on retrouve chez eux la même flexibilité d'organes, la même tournure, le même son de voix et la même insouciance ; tous les deux aussi nous offrent le spectacle intéressant et touchant de l'innocence unie à la faiblesse ; enfin, naïvement indifférents l'un pour l'autre durant ce premier essai de la vie, rien ne révèle encore chez eux ou ne fait soupçonner cette communauté délicate de désirs et de be-

soins qui établira plus tard dans leur commerce des rapports si nombreux, si intimes et si doux.

Cet état n'est pas de longue durée : il s'affaiblit insensiblement, et il s'efface à mesure que ces deux êtres encore imparfaits s'élancent dans la vie et s'y élèvent ; la puberté commence, elle agrandit la sphère de leurs besoins réciproques, et en un instant elle ouvre devant eux un champ immense de rapports qui deviennent l'objet d'une nouvelle et brillante existence.

Pendant cette mélancolique saison de douleur et d'amour, la jeune fille, naguère enfant agaçante et folâtre, devient tout-à-coup triste et rêveuse ; elle s'inquiète, elle soupire, elle pleure ou elle rit tour à tour; le moindre bruit la tourmente ou l'impatiente; tout la surprend et tout l'émeut; elle ne sait ce qui se passe en elle, et chaque jour apporte encore de nouvelles épreuves et d'autres doutes. En vain elle s'examine en silence, en vain elle s'interroge ou elle s'écoute ; toute sa pénétration est en défaut; il n'y a que la présence d'un être de son espèce, mais d'un sexe différent, qui puisse, sans le lui dire, lui faire connaître ou plutôt lui laisser deviner le secret de ses ennuis, la source mystérieuse de ses tourments et de ses pudiques embarras.

Enfin, après bien des combats, la nature satis-

faite arrive en aide à l'innocente victime ; une crise se prépare, bientôt elle éclate, et la jeune fille, devenue à son tour tributaire souffreteuse d'une nouvelle et importante fonction, sent chaque jour diminuer ses inquiétudes et ses douleurs à mesure que l'appareil merveilleux auquel le gage de la génération future vient d'être confié, prend lui-même plus d'extension et plus de force. A dater de ce moment, tout rentre dans l'ordre, la révolution est accomplie, et celle qui en était l'objet, devenue alors femme tout-à-fait, jouit à ce titre de la plénitude de ses facultés et de son existence.

La puberté est aussi pour l'homme un temps de changements profonds et variés : à cette époque, on voit ses traits se dessiner et se prononcer fortement; son menton se couvre d'un léger duvet, ses muscles prennent plus de consistance, ses bras acquièrent plus de vigueur, et sa voix, après avoir subi diverses altérations notables, devient pour toujours plus accentuée et plus grave; en un mot, elle prend le timbre des passions et du cœur.

C'est le signal de tous les changements et des plus grandes métamorphoses : le jeune homme devient tout-à-coup susceptible de toute la vigueur de la pensée, la vue d'une femme l'enthousiasme, le transporte et le jette tout-à-fait hors de lui; ses dé-

sirs s'éveillent, ses idées fermentent, son courage s'exalte, et partant, la timidité et la peur, qui lui étaient communes avec la femme, s'évanouissent tout-à-fait, et font place à un sentiment qui le porte à rechercher les périls, à affronter tous les dangers et même à les invoquer. Enfin, un besoin aussi impétueux qu'ardent commande chez lui à tous les autres, et ce besoin c'est celui d'aimer, d'asservir et de protéger sa compagne.... Mais revenons plutôt à la femme, dont nous devons particulièrement nous occuper dans cet ouvrage.

La femme n'est point modifiée au même degré par les mouvements de la puberté; elle conserve toute sa vie quelque chose du tempérament propre aux enfants, et l'on retrouve toujours chez elle l'attribut de la grâce et de la beauté; pourtant, comme nous l'avons déjà dit, un nouvel ordre de fonctions se coordonne et s'établit, et avec lui surgissent d'autres rapports physiques et moraux, qui deviennent pour elle une nouvelle source de plaisirs et de besoins, pour nous un attrait puissant auquel nous ne savons guère résister long-temps.

Les parts sont bientôt établies pour tous les deux : aux femmes, les fonctions pénibles et douloureuses de la maternité, les soins domestiques, les légers messages et toutes les œuvres de douceur et de

charité ; à nous, les devoirs graves et sérieux, les fonctions importantes, l'administration des affaires et tous les dangers ; à elles, l'élégance des mœurs et les plaisirs épurés ; à nous, les contentions d'esprit, les méditations, les études et tous les pénibles travaux de corps et de l'esprit ; à elles enfin, l'art si difficile de nous faire aimer la vie ; à nous, le soin presque religieux de leur prodiguer les consolations et les conseils dont elles ont besoin pour échapper aux dangers qui menacent à la fois leurs charmes, leur santé et trop souvent leur existence.

Mais, disons-le bien, mettre au monde des enfants, telle est la destination spéciale des femmes ; leur organisation, leur nature et jusqu'à leur beauté, tout conspire à ce but important : aussi l'union sexuelle est réellement chez elles la condition essentielle et fondamentale, tandis que chez l'homme elle n'est réellement que secondaire, comme le démontre parfaitement la disposition anatomique des organes. En effet, chez les femmes ils sont situés profondément, et de plus ils sont intimement unis à l'organisme ; chez l'homme au contraire ils sont placés à l'extérieur et pour ainsi dire surajoutés. Ainsi donc, sous ce rapport, les rôles sont encore parfaitement indiqués et établis d'après leur objet final : l'homme est chargé d'offrir et la femme d'ac-

cepter, et l'un et l'autre ne peuvent se refuser longtemps, sans souffrir, à ce vœu solennel et constant de la nature.

Ce qui distingue encore les femmes au point de vue physiologique, c'est une tendance particulière à certaines affections nerveuses, qui font naître elles-mêmes des sympathies extraordinaires; c'est une prédisposition originelle aux congestions et aux hémorrhagies; enfin, c'est une action spéciale du système utérin et ganglionnaire sur le reste de l'organisation, pouvant donner lieu à l'hystérie, ou du moins imprimant le cachet de cette terrible affection à la plupart des maladies.

Ce qui distingue les femmes par-dessus tout, ce sont leurs qualités et leurs vertus; elles en trouvent le premier germe dans leur conscience et dans leur âme, mais toutes ces vertus s'accroissent et s'affermissent par l'éducation et par le bon exemple.

Timide et sans appui, la jeune fille s'attache d'abord à sa mère; elle l'écoute, elle l'examine, elle l'interroge; bientôt elle la comprend et elle finit par la deviner tout-à-fait: alors tremblante ou chagrine, inquiète ou tourmentée, c'est toujours auprès d'elle qu'elle se réfugie, qu'elle se console, et qu'elle se retrouve; et c'est encore auprès d'elle qu'elle apprend à souffrir, à aimer et à pardonner.

Plus tard, elle répand avec un goût et une grâce admirables tout ce qu'elle a amassé ou conquis dans ce commerce délicieux de deux âmes qui ne se touchent que pour se confondre. Elle se fait amie pieuse et dévouée; par malheur, elle paie presque toujours trop cher les premiers élans de la vie.

Femme, devient-elle mère, solitaire et livrée pour ainsi dire à ses propres ressources, elle n'a plus de jouissance que dans l'accomplissement de ses devoirs; c'est dans sa propre famille qu'elle trouve ses plus doux plaisirs, c'est au berceau de son enfant qu'elle est émue et qu'elle respire.

Mais, sa sollicitude et son amour peuvent subir d'autres épreuves: son courage grandit avec les dangers, il s'accroît avec les obstacles, elle est capable de tous les sacrifices, et on la voit se précipiter au milieu des flots pour sauver son enfant et l'arracher ainsi à une mort certaine, avec une audace et une ardeur qui lui feraient également braver d'autres dangers, et même traverser les flammes si l'objet de son amour se trouvait au milieu d'un incendie.

Son dévouement comme épouse n'est ni moins complet ni moins admirable: aussi toutes sortes de pensées douces, délicieuses, sublimes, se rallient à l'idée que nous nous formons, soit d'Éponine, qui partagea pendant neuf ans un affreux souterrain

avec son mari proscrit, et qui le rendit père plusieurs fois pour augmenter auprès du roi le nombre des suppliants ; soit de Pauline, femme de Sénèque, qui se fit ouvrir les veines pour mourir avec son mari, condamné à se donner lui-même la mort. Et ici, nous pouvons le dire bien haut et sans jamais craindre d'être démenti : ces pieux sacrifices, qui respirent l'héroïsme, ces grandes expressions qui élèvent l'âme et qui la soutiennent, et tant de traits déchirants qui nous frappent à la fois d'admiration et de stupeur, ne sont et ne seront jamais que le propre et le partage des femmes, qui en connaissent seules le secret et toute la magie.

«O temps antiques, ô siècles, où tant de vertus et de nobles sentiments brillèrent, quel trait admirable de piété filiale vous retracez encore ! » s'est écrié un médecin philosophe, le docteur Rosier. « Les magistrats de Rome condamnent un père au supplice déchirant de la faim; il est étroitement renfermé, les ordres sont donnés, les mesures prises pour qu'il ne reçoive aucun aliment. Par respect pour les Dieux, sa fille seulement obtient de le voir une fois le jour, après avoir été scrupuleusement examinée avant de pouvoir pénétrer jusqu'à ses fers. Le terme nécessaire à la faim pour dévorer sa victime s'approche; il s'écoule ; il est passé !..... Le vieillard cependant

existe toujours, ses traits ne sont point altérés; la surprise fait redoubler les précautions; la fille du prisonnier est secrètement observée, et..... la vertu découverte! La piété filiale et la religion, couvrant de leur voile tutélaire et sacré le front de la pudeur, déliaient chaque jour son sein; le sang d'une pieuse enfant retournait chaque jour à sa source, le malheureux père y repuisait la vie qu'il y avait jadis déposée.

»Que ne peut la vertu! elle avait prolongé les jours du vieillard, elle les lui conserve; il ne mourra point; il a sa grâce : qui la lui eût refusée? On fait plus, l'action de Pero, c'est ainsi que se nommait cette vertueuse fille, est trouvée si belle et si sainte qu'on lui accorde en outre à elle-même une récompense.»

Personne ne comprend aussi délicatement et ne sait mieux que la femme cette union sainte et presque divine que l'on nomme amitié, et que l'on a tant de fois vainement accusée de n'être au fond qu'une vaine idée. Chez elle, au contraire, cette passion tendre et forte à la fois transforme tous les désirs en une seule volonté; elle fait de deux cœurs un cœur, et de deux âmes une âme pour faire vivre deux êtres de la même vie et du même sentiment.

Ainsi donc, c'est très injustement qu'on a pu dire que la nature avait donné à la femme le senti-

ment de l'amour en remplacement de celui de l'amitié. Il n'y a point de sentiment exquis et délicat qui ne puisse germer dans son cœur ; et certes, le ciel ne l'eût point jetée au milieu d'une famille pour toucher nos plaies sans les blesser, si elle eût dû repousser comme inutile le plus doux remède à nos maux, le baume salutaire de l'amitié.

La bienfaisance est pour la femme une affaire capitale. Elle est peut-être chez elle un peu moins éclairée que chez l'homme ; mais en revanche elle est plus douce et surtout plus active. C'est ainsi que la femme a presque toujours agi ou secouru, lorsque l'homme absorbé et recueilli raisonne encore ou délibère. Enfin l'amour est de toutes les passions celle que la femme éprouve avec plus de vivacité et de profondeur et celle qu'elle exprime avec le plus de force et d'éloquence. Pour elle, l'amour, c'est le plaisir, c'est le bien suprême, c'est le commencement et la fin de l'existence, c'est la vie tout entière.

Il est certain que les femmes ne portent pas si loin que nous l'amour de la patrie, ni même celui de l'humanité, cette espèce de sentiment abstrait qui s'étend sur les nations et sur les siècles ; mais au lieu de nous en plaindre, nous devrions plutôt rendre grâce à la Providence et admirer sa sagesse

qui a voulu que les femmes n'égarassent point leur tendresse et leur amour; nous devrions même la remercier d'avoir permis qu'elles concentrassent autour d'elles toutes leurs affections; car, sans cette haute prévoyance de la nature, il n'y aurait plus sur la terre de douces illusions, et avec elles disparaîtraient encore tous les liens qui attachent si fortement les femmes à celui qu'elles ont distingué, qu'elles le préfèrent à toute une nation; que l'univers pour elles est le petit coin qu'il habite, et qu'un jour passé ensemble, au sein de l'amitié, leur paraît plus doux et plus complet que de longues années écoulées sans lui ou loin de lui.

Quelques esprits chagrins et moroses ont cru pouvoir reprocher aux femmes leur faiblesse, leur sensibilité, et surtout leur inconstance. Mon Dieu, ils ne savent pas sans doute qu'il y a plus de variété que d'inégalité dans les dons que la nature a réservés aux deux sexes, et que les qualités physiques et morales de la femme sont parfaitement en rapport avec le rôle qu'elle est appelée à jouer sur la scène du monde, qu'elles dénotent même à un degré très remarquable l'accord des moyens et de leur fin.

Plaignons-les donc de tant d'ignorance, et reconnaissons avec les vrais observateurs qu'il fallait que la femme fût éminemment sensible pour que

les cris de l'enfant qui lui doit la vie retentissent jusque dans ses entrailles et la forçassent à chaque instant à s'oublier et à se sacrifier elle-même pour ne s'occuper que de lui; qu'il fallait qu'elle fût faible et timide pour que la crainte du danger l'attachât à son foyer, et lui rendît moins pénible la vie sédentaire qu'imposent naturellement les pieux devoirs de la maternité; qu'il fallait enfin qu'elle fût jusqu'à un certain point inconstante pour qu'un premier enfant n'absorbât pas toute sa tendresse, et que les autres trouvassent aussi dans sa sollicitude et son amour leur part de secours, d'affections et de soins.

Ajoutons qu'il suffit de réfléchir un instant aux vicissitudes nombreuses auxquelles la femme est condamnée, et de se rappeler qu'elle ne s'avance réellement dans la vie qu'à travers les révolutions, pour se convaincre qu'une constitution frêle, délicate et mobile était vraiment la seule qui pût, faible roseau, plier sans se rompre devant tant d'orages accumulés, devant tant de dangers et de commotions diverses.

C'est également à tort qu'on voudrait faire aux femmes un éternel reproche de quelques erreurs ou de leurs fautes; elles sont presque toujours le résultat ou le fruit de nos mauvais exemples, de nos

habitudes ou de nos vices; ou bien elles tiennent à des causes qui méritent jusqu'à un certain point d'être excusées, lorsqu'on veut bien se donner la peine d'en étudier la source. Ainsi, par exemple, il est bien reconnu que les femmes ne se laissent vaincre le plus souvent que par générosité, que par amour ou bien par le besoin irrésistible de fixer celui qu'elles aiment, besoin si vif et si impérieux chez elles qu'il efface tous les autres.

Puis, voyez comment elles succombent : elles s'attachent d'abord par un premier sacrifice, et elles cèdent ensuite à une douce honte née elle-même de quelques aveux bien tendres et bien imprudents qui gravent leur défaite jusque dans leur âme, et qui les livrent sans défense à la merci de celui qui les a vaincues sans les avoir attaquées, ou du moins sans les avoir aimées réellement. Qui donc aurait le courage ou l'audace de leur reprocher sérieusement de si précieux et de si nobles défauts?

On dit aussi que les femmes n'ont aucune prudence; mais qu'en feraient-elles? Partout elles sont conduites, ou du moins elles ne conduisent jamais que par une sorte d'usurpation; une pareille surcharge ne pourrait donc qu'entraver leur dévouement qui est si admirable et souvent si sublime.

La religion, cette autre façon d'aimer, est pour la

plupart des femmes une source de pieuses jouissances et un doux refuge; timides et confiantes, elles s'y élancent comme dans un autre monde, et elles s'attachent avec d'autant plus d'ardeur aux saints devoirs qu'elle impose qu'elles trouvent dans leur accomplissement des émotions et un bonheur qu'elles rencontreraient difficilement et rarement autour d'elles dans les prétendus plaisirs que la société leur permet.

Il faut voir aussi comme elles recherchent le recueillement et la retraite; c'est que le silence les fortifie, c'est qu'elles sont moins gênées dans leurs tendres épanchements. Là, elles confient à l'Être-Suprême leurs inquiétudes et leurs désirs; elles lui parlent avec effusion de leurs doutes et de leurs combats; elles l'entretiennent même de leur amour, et elles déposent dans son sein des faiblesses qui leur sont chères et qu'elles cacheraient volontiers à l'univers entier. Enfin, suppliantes et prosternées au pied des autels, pures, elles jouissent de leur vertu; victimes, elles jouissent de leur défaite, et elles trouvent de vives consolations et de nouvelles extases jusque dans l'attendrissement et la joie solitaire que leur procure le souvenir de quelques faiblesses qui leur reviennent toujours fugitives et douces comme des parfums lointains.

Mais c'est surtout dans le commerce de la vie, de la vie ce rêve d'une ombre, selon l'expression poétique de Pindare; c'est surtout au sein de la société que les femmes brillent de toutes leurs qualités et de tout leur éclat; c'est leur vrai domaine, c'est leur empire; et là nous sommes bien forcés de reconnaître toute leur supériorité, et même de leur remettre le sceptre des vertus sociales qui se briserait si vite entre nos mains inhabiles. A elles en effet cette gracieuseté qui a fait dire qu'une femme qui n'était pas aimable n'était pas selon la nature; à elles cette douceur sans apprêt qui donne aux manières un charme si séduisant; à elles cette indulgence qui vole au-devant de l'amour-propre, et qui pardonne avec délicatesse et sans ostentation; à elles la sainte reconnaissance, cette douce mémoire du cœur; à elles enfin cette politesse distinguée qui tient de la bienveillance, qui se confond souvent avec elle, et qui, sans être la vertu précisément, en est du moins l'image ou l'heureux mensonge.

Disons plus, semées dans le monde pour en faire les délices et les honneurs, et naturellement portées à observer avec soin ce qui s'y passe pour conserver leur empire ou pour l'étendre, les femmes deviennent promptement nos maîtres en fait de tact et de

prévisions délicates. Elles ne délibèrent pas, elles prononcent ; elles ne regardent pas, elles voient, et malgré toutes les précautions ingénieuses dont l'amour-propre sait s'entourer, elles découvrent sans efforts les faiblesses secrètes, les fausses modesties et les fausses grandeurs, chez ceux-là même qui ont le plus vécu, c'est-à-dire qui ont le mieux appris à tromper les autres.

Ainsi, par exemple, un simple coup d'œil leur apprend ce qu'un homme est réellement et ce qu'il voudrait paraître ; elles reconnaissent le vrai savant malgré sa modestie, et le sot malgré son bavardage et sa jactance ; elles assignent à la défiance sa véritable source, selon qu'elle relève de la faiblesse ou du malheur ; elles montrent au doigt l'orgueil solitaire qui jouit naïvement de ses rêves innocents, et l'orgueil impétueux que la plus légère contrariété révolte ou fait éclater. — Mais elles excellent surtout dans l'art difficile de faire naître l'opinion et de la diriger, et c'est toujours avec un talent qui n'appartient qu'à elles qu'elles manient cette arme puissante lorsqu'elles la croient nécessaire à leur amour-propre ou à leur intérêt.

Dans les petits comités ou dans les cercles, elles font changer la conversation au gré d'une idée qui folâtre dans leur tête et qui demande à expirer ;

c'est une des meilleures ruses qu'elles emploient pour se venger; c'est aussi leur plus grande ressource. Tantôt elles nous embarrassent par des compliments, tantôt elles nous font rougir par des éloges qu'elles adressent avec malice et auxquels elles ne croient pas le moins du monde; ou bien elles jettent à leurs ennemis des vérités cruelles qui semblent toujours leur être échappées innocemment.

Mais aussi, lorsqu'elles n'ont ni revanche à prendre ni vieilles haines à satisfaire, elles s'attachent avec un art admirable à tempérer notre rudesse et à adoucir notre caractère; elles y parviennent par leurs qualités aimables et gracieuses.

Tantôt, par leurs soupirs ou par leurs larmes, elles nous rappellent qu'il y a des malheureux et elles nous apprennent à les soulager; tantôt elles nous montrent à aimer et comment on pardonne.

Ce sont elles encore qui possèdent cette politesse délicate qui n'est ni l'effet du calcul, ni celui de l'amour-propre, ni une vanité puérile, ni une fausseté cruelle, mais seulement, mais simplement de l'humanité, de la bonté, et elles seules parviennent à corriger cette allure rustique et sauvage, symbole audacieux de la force qui à tout moment et sans motif ferait d'un homme l'ennemi d'un autre

homme si elle n'était habilement tempérée et à propos ; enfin, ce sont-elles qui dictent les préceptes à la faveur desquels la brutalité s'efface et l'orgueil lui-même glisse sur l'orgueil sans l'entamer.

Il est curieux d'examiner comment les femmes nous asservissent et nous gouvernent. Elles s'adressent de préférence aux âmes mélancoliques, à celles qui ont le bonheur ou le malheur de sentir les moindres choses avec passion ; elles les attirent par des demi-confidences, elles les séduisent par de naïves promesses données en badinant, ou par des aveux bien timides dont l'éloquence toute mystérieuse ajoute encore au charme d'un accent tendre et suppliant ; puis elles s'arment de leur faiblesse, elles nous battent en fuyant comme les Scythes, ou bien elles nous jettent pour lisières ou pour chaînes leur dévouement, leur amour et leurs charmes.

Condorcet prétendait que les femmes pouvaient aussi bien que nous diriger le timon des affaires ; Saint-Lambert les condamnait au contraire à d'éternelles frivolités ; tous les deux, selon nous, ont beaucoup trop abusé de leur opinion. Néanmoins, comme il ne nous appartient guère de nous prononcer contre deux autorités aussi respectables, nous nous contenterons de dire, entre les détracteurs et

les adorateurs passionnés des femmes, qu'elles ne briguent nullement des faveurs qui n'ajouteraient rien à l'éclat dont elles jouissent, mais qu'elles se piquent à bon droit d'être partout où la douleur s'exhale, partout où le chagrin murmure, partout enfin où la misère les convie ou les appelle. Et d'ailleurs, en admettant que les femmes ne fussent pas aussi capables que nous de diriger les hautes affaires, il n'y aurait peut-être pas tant à s'en étonner, car il y a des qualités et des fonctions qui s'excluent, et ce n'est pas la main qui verse les parfums qui manie le fer et qui fait sauter la mine.

CHAPITRE III.

De la femme nerveuse.

Un célèbre médecin du dernier siècle a dit avec autant d'esprit que de vérité : « Le protée dans ses métamorphoses et le caméléon sous ses différentes couleurs, n'expriment encore que faiblement la variété et la bizarrerie des affections nerveuses. » Eh bien, ce que Pomme a dit des maladies nerveuses en général, on peut, par une extension aussi philosophique que naturelle, l'appliquer également aux personnes atteintes de ces tristes affections ; car, par les mille variations de leur sort et de leur santé, elles semblent en quelque sorte constituer une espèce à part, ajoutée par la souffrance à la grande famille du genre humain.

En effet, tout ce que la nature enfante de singulier ou de bizarre, tout ce qu'elle fait en dehors du cours ordinaire de ses lois ; tout ce que l'imagination impressionnée vivement peut inventer et propuire, tout cela se voit et se retrouve dans l'histoire, ou plutôt dans la vie dramatique des personnes nerveuses. Qu'est-ce donc qu'une femme nerveuse?

Nous appelons nerveuses les femmes dont la santé toujours en souffrance et toujours menacée, présente à la fois le double caractère de l'irritabilité et de la douleur, offrant par intervalle, en quelque sorte par éclairs, des groupes variés de phénomènes, tantôt permanents, le plus souvent fugitifs, dont l'ensemble ou la succession brusque et insolite dénote à un degré plus ou moins marqué l'altération ou le trouble des organes nerveux et de leur système.

Nous excluons au contraire de cette catégorie les femmes qui présentent le cachet propre au tempérament nerveux, porté même au plus haut degré, si cet état nerveux se montre compatible avec la santé ordinaire, bien qu'au fond nous reconnaissions avec tout le monde que le tempérament nerveux prédispose essentiellement aux affections nerveuses, et qu'il en ouvre en quelque sorte la source.

En d'autres termes, la femme nerveuse est celle qui, sans être ni malade ni bien portante, éprouve cependant une manière d'être et de sentir qui la fait participer à ces deux états opposés, et qui la jette d'un moment à l'autre et presque toujours brusquement dans un véritable état morbide marqué par tous les phénomènes propres au désordre du genre nerveux, et pouvant lui-même revêtir très

promptement le caractère des affections les plus graves.

Ce serait en vain que nous voudrions donner une peinture plus exacte des femmes nerveuses ; les signes qui les font reconnaître n'ont réellement de constant que leur inconstance, que leur bizarrerie, que leur singularité. Pourtant entre plusieurs caractères propres aux femmes nerveuses, voici ceux auxquels on les reconnaît ordinairement : elles sont pâles, défaites et languissantes ; leur peau est sèche, froide ou brûlante ; elles ont l'œil abattu ou hagard, timide ou caressant, le teint couvert, la physionomie langoureusement expressive et très mobile. Il est rare qu'elles n'aient pas quelques tics particuliers ; leur démarche est tantôt nonchalante, tantôt vive, heurtée ou précipitée ; elles parlent de tout avec chaleur, avec enthousiasme et même avec une sorte d'exaltation qui tient chez elles à l'exagération du sentiment, ce qui leur donne par moment un air vraiment inspiré.

Tous les genres d'émotions et de passions sont pour elles ; les plus petites choses les impressionnent, les préoccupent ou les irritent ; le moindre bruit, l'odeur la plus légère les impatiente ou les agace ; elles pleurent ou elles rient sans motif ; elles aspirent sans cesse après la tranquilité et le repos

sans pouvoir jamais les atteindre ; ces fleuves, ces eaux, ce ciel et cette douce verdure, tant de prestiges et de merveilles amassés pour d'autres, sont pour elles au contraire d'éternelles sources d'inquiétude et d'ennui, parce que chez elles, les soins et les préoccupations de l'avenir compromettent ou empoisonnent toujours les plaisirs ou les illusions du présent.

L'été elles soupirent après l'hiver, l'hiver elles redemandent l'été; puis ingénieuses à se créer des inquiétudes ou des chagrins, elles se bâtissent des cachots en Espagne, et elles meurent tous les jours un peu, par la crainte de mourir une fois tout-à-fait, maudissant ainsi jusqu'au dernier moment une existence qui n'est plus pour elles qu'un état d'oscillation fatigante ou plutôt qu'un long frémissement douloureux et convulsif.

Mais d'où viennent tant de tribulations et tant d'épreuves? On peut les considérer très souvent comme étant les tristes expiations des molles délices de nos modernes Capoues. En effet, presque toutes dénotent, comme le résultat et le dernier état de souffrance, de l'irritabilité nerveuse agacée et jetée en action discordante ou convulsive par le chagrin, par les excès ou par les vices, et aussi par les besoins factices, par la jalousie ou l'ambition ren-

trées, par toutes les passions dévorantes ou haineuses.

Cependant nous devons dire aussi qu'il y a tant de rapports entre le physique et le moral, et des rapports à la fois si variés et si profonds, qu'il arrive quelquefois que les affections nerveuses ne sont elles-mêmes que la conséquence naturelle d'un désordre organique préalable; mais c'est ici l'exception, le cas le plus rare, et nous devons le signaler comme tel.

Quoi qu'il en soit, Roussel poussait si loin l'idée qu'il s'était faite de l'exaltation des femmes nerveuses, qu'il prétendait que les anciens peuples, et surtout les Grecs et les Romains, ne les avaient choisies pour remplir le rôle de sibylles, que parce qu'elles seules pouvaient faire croire à l'intermédiaire et à la coopération de la divinité, par des convulsions et par des traits extraordinaires capables, par leur étrangeté même, de capter l'attention et d'imposer à la multitude.

Au demeurant, une fois tributaires des affections nerveuses, et quelles que soient d'ailleurs les causes qui aient déterminé leur terrible et redoutable explosion, les femmes méritent toujours de fixer notre attention. C'est à une hydre qu'elles ont affaire, et souvent cette hydre ne meurt et ne finit qu'avec elles.

Nous n'étalerons point la liste formidable des accidents de toute espèce qui livrent à chaque instant les femmes nerveuses à un enfer anticipé; nous nous contenterons d'énumérer les affections les plus ordinaires et les plus communes, aimant d'ailleurs à penser que cette réserve sera approuvée par tous ceux qui connaissent le pouvoir et le fâcheux privilége de l'imagination sur certains esprits, et qui savent que parler d'une affection nouvelle à une femme nerveuse, c'est en quelque sorte la lui donner par inoculation.

Parmi les affections propres aux femmes nerveuses, nous devons citer les spasmes, les vapeurs et les migraines, les coliques atroces, les terreurs soudaines, les évanouissements intérieurs, et ces longues insomnies qui ne doublent leur existence que pour doubler la série de leurs maux.

Nous signalerons encore les malaises vagues, les souffrances erratiques, les hallucinations, et ces éclairs de douleurs qui donnent une idée des angoisses de l'agonie; puis le sommeil léthargique, cette mort vivante, qui a donné lieu à des erreurs si déplorables et à des scènes si déchirantes et si cruelles.

Telle est la moindre partie des maux auxquels les femmes nerveuses sont fatalement exposées ou

condamnées : la liste en est bien courte, et pourtant elle est déjà très effrayante ; puisse-t-elle du moins faire ouvrir les yeux à ces hommes peu sensibles qui ne craignent pas de mêler le venin de l'ironie aux plaies déjà trop vives de quelques pauvres femmes, qui ne sont en réalité que les victimes de leur tempérament et les martyrs de nos prétendues institutions sociales !

Arrière donc ces sots de tous les étages qui plaisantent ou qui raillent les femmes sur des maux qui ne se sont faits que pour elles, et qu'ils regardent, eux, comme imaginaires ou impossibles, parce qu'il n'appartient pas à leur rustique nature de les leur faire éprouver, et aussi, parce que ces genres de douleurs n'entraînent ni grincements de dents, ni hurlements, ni jurons... Pauvres gens, en les voyant, on se croirait volontiers au milieu de ces enfants mal élevés, qui déchirent en riant les ailes de quelque joli papillon, persuadés qu'ils ne lui font pas de mal et qu'il ne souffre pas, parce qu'il ne crie pas ou qu'ils ne le voient pas pleurer.

CHAPITRE IV.

Matière de l'hygiène.

On appelle matière de l'hygiène toutes les choses dont on use ou dont on jouit dans le commerce de la vie, c'est-à-dire toutes les choses qui peuvent exercer sur l'économie une action quelconque favorable ou nuisible. Ce sont elles que les anciens, Galien en tête, avaient nommées les choses non naturelles. Elles forment encore de nos jours six classes principales, savoir : 1° les choses environnantes, telles que l'air, la chaleur, l'humidité, etc.; 2° les choses que l'on applique à la surface du corps, c'est-à-dire les habillements, les cosmétiques, les bains; 3° les choses destinées à être introduites dans les voies gastriques ou intestinales, autrement dit les aliments ou les boissons; 4° les choses qui doivent être rejetées du corps, c'est-à-dire les produits des excrétions; 5° les choses qui se rapportent à la locomotion, tels que les mouvements généraux ou particuliers, le sommeil et la veille; 6° toutes les choses qui ont trait à l'exercice des fonctions intel-

lectuelles ou de la sensibilité, comme les travaux de la pensée et les passions.

Nous ne ferons pas l'histoire des agents nombreux qui composent par leur ensemble toute la matière de l'hygiène, car notre travail se transformerait bientôt et nécessairement en un assemblage confus de détails et de généralités chimiques, mécaniques et physiques; mais nous nous contenterons seulement de faire connaître les différents agents renfermés dans chacune des classes que nous venons de nommer, en nous attachant exclusivement à indiquer l'action intime et particulière que chacun d'eux exerce ordinairement sur l'économie.

Influence des agents hygiéniques renfermés dans la classe des choses dites environnantes.

La première classe des agents de l'hygiène offre à notre attention tout ce qui a rapport directement ou indirectement à l'atmosphère et aux localités.

Considérée dans son ensemble, l'atmosphère est une masse continue de substances gazeuses qui sert de voile à la terre, qui repose immédiatement sur elle et qui la suit dans tous ses mouvements. En l'étudiant, nous aurons à rechercher et à examiner successivement l'action qu'exercent sur nos fonc-

tions et sur nos organes : 1° l'air et les matières qui y sont suspendues, combinées ou dissoutes; 2° la lumière et la chaleur solaire, qui, selon quelques physiciens, sont parfaitement identiques; 3° la lumière et la chaleur artificielles; 4° l'électricité, le magnétisme et le mouvement des astres.

Relativement aux localités, nous avons à examiner tout ce qui a rapport aux vents, aux eaux, aux expositions ou aux accidents du sol; aux habitations, aux changements artificiels des lieux et à la culture; aux inondations, aux éruptions volcaniques et aux tremblements de terre, qui jettent de temps en temps des peuples entiers dans l'epouvante et l'effroi.

La nature a établi de nombreux et d'importants rapports entre l'homme qu'elle a formé et l'univers qu'elle gouverne éternellement. L'hygiène a aussi pour objet de saisir ces rapports et de nous les faire connaître, en nous indiquant les conditions indispensables au maintien et à l'harmonie de cet admirable commerce. Voici ce qu'elle nous indique à cet égard, relativement aux agents nombreux compris dans la classe des choses dites environnantes.

L'action que l'air exerce sur nous varie en raison de sa pesanteur, de sa fluidité, de sa sécheresse, de

son humidité, de sa température, de sa composition chimique et des principes qu'il tient en suspension ou en dissolution.

Pour que l'air, ce premier aliment, soit salutaire et favorable, il faut qu'il réunisse les qualités suivantes; savoir : une pesanteur capable de faire monter le baromètre à la hauteur de 28 pouces; une fluidité à peu près égale, un certain degré de saturation, une température moyenne de 10 à 15 degrés centigrades, et une composition telle que ses éléments combinés entre eux, dans les rapports de 21 parties d'oxigène et 79 d'azote, ne contiennent guère plus d'un douzième d'acide carbonique. Or, ces conditions sont tellement indispensables que pour peu qu'elles viennent à changer, notre constitution s'en ressent aussitôt et finit à la longue par se détériorer tout-à-fait. Ainsi, sous une pression atmosphérique moins forte, tous les exercices du corps deviennent embarrassants et difficiles; on se sent moins disposé au travail; on éprouve une sorte d'accablement et de fatigue qui dégoûte de toute espèce de mouvement; enfin on est plus exposé et plus sujet aux congestions et aux inflammations.

L'air devient-il au contraire plus fluide, ce changement porte avec lui son trouble et son désordre;

le vent s'élève, d'autres vents se marient avec lui ou le heurtent; ils modifient l'économie, et par le choc qu'ils lui impriment, et par la température qu'ils lui apportent.

L'air chaud et humide exerce une action très nuisible sur l'économie; cependant son influence est moins pernicieuse que celle de l'air humide et froid; voici ce que l'expérience indique à ce sujet.

L'air froid et humide agit de deux manières sur l'économie: il agit par son humidité et par sa température; par son humidité, il contrarie le travail important de la transpiration, et quelquefois même il dérange assez cette fonction pour déterminer une altération notable de l'économie; par sa température, c'est-à-dire par le froid dont il pénètre les organes, il les débilite, et il leur enlève toute l'énergie dont ils ont besoin pour accomplir les fonctions dont ils sont chargés.

Enfin, pour peu que la température froide et humide se soutienne un certain temps, elle favorise le développement des scrofules et des affections tuberculeuses, dont l'explosion est toujours à craindre et toujours à redouter. Toutefois, cette constitution de l'air n'est pas également pernicieuse pour tout le monde, il est même reconnu qu'elle convient jusqu'à

un certain point aux personnes qui ont la fibre sèche et dure, à celles qui sont depuis long-temps atteintes d'affections chroniques du poumon, à celles surtout qui sont sujettes à toutes les incommodités inséparables d'une irritabilité trop vive ou trop exaltée.

Au-dessus de 20 degrés (centigrades) l'air est réputé chaud. A cette température il provoque la sueur, il affaiblit ou rend languissantes les fonctions digestives ; il dispose au sommeil, au repos et même à la paresse ; il provoque aussi les congestions sanguines vers la tête et les poumons, et il donne naissance à des gastralgies et à des éruptions fugaces, dont le développement est presque toujours favorisé par l'état de grossesse, par la pléthore, ou bien par un tempérament sanguin, mélancolique ou bilieux.

Le froid sec exerce sur l'économie des effets qui varient selon qu'il est habituel ou accidentel, modéré ou excessif. Quand il est modéré et qu'il s'est établi par degré, il n'est pas toujours nuisible à la santé, il peut même quelquefois lui être favorable. Ainsi, l'air à la température de 5 degrés au-dessus de zéro jusqu'à zéro, est un excellent stimulant; il donne plus de ton et d'activité aux fonctions de nutrition, de circulation et d'absorp-

tion ; en un mot, il excite une véritable action tonique, pourvu cependant que le sujet soit d'une constitution assez vigoureuse pour réagir contre l'impression du froid, et remplacer en quelque sorte la somme de calorique qu'il lui a fait perdre primitivement. Mais aussi, hors de ces conditions, le froid, même très modéré, devient promptement débilitant et par conséquent nuisible à la santé. A plus forte raison il le devient bien davantage encore, s'il acquiert une grande intensité et surtout s'il se soutient long-temps dans cet état ; il peut même dans ce cas déterminer les accidents les plus graves.

Voici ce qui arrive presque toujours lorsque la force vitale, vaincue ou refoulée vers la source, ne peut plus faire équilibre à l'action du froid : la vie abandonne peu à peu les parties extérieures, elle se réfugie de la circonférence au centre ; puis la plupart des points qu'elle a abandonnés tombent peu à peu dans une sorte de léthargie ou de mort partielle ou apparente qui, dans les pays septentrionaux, n'est que trop souvent le prélude certain de la mort réelle.

Quant à la température du climat, elle imprime aux espèces qui l'habitent des modifications particulières qui se rattachent comme à leur source naturelle aux causes diverses qui dominent elles-

mêmes le climat. C'est pour cela que les hommes des pays froids sont forts, alertes et d'une trempe vigoureuse et énergique, tandis que ceux qui vivent dans les pays chauds sont au contraire indolents, paresseux et mous, comme s'ils étaient nés usés ou fatigués.

Nous ferons remarquer aussi que le froid lui-même perd une partie de la propriété salutaire qu'il exerce sur la constitution des individus, s'il vient à dépasser un certain degré : voilà pourquoi les hommes des contrées boréales, tels que les Lapons et les Esquimaux, sont tous petits, ramassés et rabougris. On dirait vraiment que la nature, dont nous devons admirer la sagesse, a voulu concentrer chez eux toutes les forces, comme pour leur donner les moyens et la puissance de lutter avec avantage contre l'ennemi le plus redoutable de ces tristes et sombres contrées, contre le froid éternel.

Lorsque l'air éprouve des modifications dans les rapports qui doivent exister entre les éléments constitutifs, il devient presque toujours la source d'accidents plus ou moins fâcheux.

S'il ne contient pas assez d'oxigène, les fonctions s'allanguissent et la vie se suspend ou s'éteint ; si au contraire l'oxigène s'y trouve en trop forte proportion, il agit à la manière des stimulants, et la

circulation prend aussitôt un développement et une activité qui par leur excès même deviennent très préjudiciables aux phthisiques, aux femmes enceintes, et en général à toutes les personnes d'un tempérament sanguin et apoplectique ; et cependant l'air est encore plus dangereux, s'il vient par une cause quelconque à se surcharger d'une certaine quantité d'acide carbonique, ce que l'on reconnaît aisément aux malaises, aux défaillances, et parfois aux accidents terribles qui se déclarent, et qui en sont par le fait les conséquences inévitables.

Enfin, aux troubles variés, déterminés par les différents vices inhérents à la constitution de l'air, il faut ajouter encore tous ceux qui tiennent aux vapeurs, aux gaz, à la poussière, aux effluves et aux principes de toute espèce que l'atmosphère roule sans cesse et emporte continuellement avec elle.

La poussière contenue dans l'air que l'on respire agit de deux manières différentes sur nos organes; elle agit d'abord comme corps étranger, elle agit encore comme agent chimique.

Comme corps étranger, elle se mêle à la matière de la transpiration, et elle forme avec elle une espèce de limon qui gêne ou qui suspend momentanément la transpiration cutanée; comme agent chimique, elle exerce une action qui varie en raison

des principes qui la constituent, principes dont l'action directe peut quelquefois occasionner la mort par empoisonnement.

Les émanations délétères qui vicient l'air et qui le rendent sinon mortel, du moins très pernicieux, sont presque toutes le produit de la décomposition putride des matières végétales et animales.

Celles qui sont fournies par les végétaux sont très pernicieuses ; mais celles qui proviennent de l'agglomération d'une grande quantité d'hommes sains ou malades, sont encore plus dangereuses, surtout lorsqu'elles séjournent long-temps dans le même endroit, et qu'elles sont en quelque sorte emprisonnées dans des lieux bas et humides ou mal aérés. Voilà pourquoi les villes sales et mal exposées, les places fortes pendant les siéges, les théâtres en tous temps, les prisons, les casernes, les hôpitaux, et en général tous les endroits où la vie se presse et se trouve sans cesse en présence de la vie , sont vraiment pour l'espèce humaine des cloaques pestiférés dont l'influence pernicieuse sur l'économie se fait sentir et se manifeste bientôt par une foule de maladies terribles, ou par la complication fâcheuse de celles que l'homme de l'art est chaque jour appelé à traiter en présence de circonstances si défavorables et si dangereuses.

Toutes les vicissitudes en général, et particulièrement les transitions brusques du chaud au froid et du froid au chaud, sont très préjudiciables à la santé ; cependant il est généralement reconnu que les premières le sont à un degré plus marqué que les secondes.

Entre autres inconvénients, les transitions du chaud au froid ont pour effet presque constant de troubler ou de suspendre l'acte important de la transpiration, dont la suppression intempestive entraîne toujours après elle une foule d'affections très graves, telles que des inflammations de poitrine, des maux de gorge, des rhumatismes ou des dérangements de corps qui dégénèrent souvent en dysenteries mortelles.

Et ces accidents sont encore plus graves s'ils ont lieu chez des personnes pléthoriques et déjà sujettes aux affections du poumon, ou bien encore chez des individus habitués à des sueurs abondantes et partant salutaires, dans ce sens qu'elles ouvrent en quelque sorte des milliers d'exutoires par lesquels l'économie se débarrasse des principes nuisibles à la santé des humeurs ou au libre exercice des fonctions.

Enfin, il est bien reconnu aussi que l'abaissement subit de la température favorise particulièrement le développement des épidémies en répandant dans

l'atmosphère une humidité qui dissout les agents délétères, et qui rend de cette manière leur action plus énergique et plus prompte.

Cette observation date de fort loin, mais elle a été en quelque sorte corroborée dans ces derniers temps par ceux qui ont attentivement examiné la marche effrayante du choléra, en apparence si aventureuse. Tous ont constaté que l'agent toxique qui produit cette terrible maladie suit constamment et comme de préférence les colonnes humides qui s'élèvent le matin et le soir des fleuves, des rivières ou des lacs, c'est-à-dire du sein des eaux.

Nous le répétons, les transitions brusques du froid au chaud sont beaucoup moins dangereuses que celles du chaud au froid ; cependant les mouvements heurtés qu'elles occasionnent ont presque toujours pour effet d'imprimer aux humeurs une grande accélération, et elles finissent par donner lieu presque toujours à des accidents très fâcheux, entre autres à des défaillances, à des évanouissements, à des vomissements de sang, et, dans quelques circonstances, à des apoplexies foudroyantes.

Les effets de la lumière et de la chaleur du soleil sur nos organes varient en raison même des conditions dans lesquelles ils s'exercent ; autrement dit, ils diffèrent selon que leur action est passagère ou

durable, modérée ou violente, soutenue ou accidentelle ; c'est là une des vérités les mieux établies.

Mais constatons d'abord l'effet puissant et presque magique que le soleil exerce sur la plupart des êtres animés. Dès qu'il paraît, c'est une fête sur la terre, c'est un concert unanime de bénédictions et d'amour ; les oiseaux le saluent de leurs hymnes les plus tendres, et des peuples entiers lui adressent à genoux de ferventes prières ; il dispense le mouvement et la vie, et partout la nature s'embellit sous son regard et se pare de ses plus beaux ornements, comme si elle reconnaissait en lui son souverain ou son père. Vient-il au contraire à disparaître, elle se retire et elle prend aussitôt ses habits de deuil. Enfin, aux jours mélancoliques de la rigoureuse et froide saison, lorsque le ciel couvert d'un voile n'envoie plus que des reflets mourants ; questionnez ces arbres séculaires qui rompent de loin en loin la monotonie de la plaine, demandez-leur pourquoi ils se sont dépouillés de leurs fleurs ou de leurs feuilles verdoyantes, demandez au rossignol ou à la fauvette pourquoi ils ne chantent plus, et pourquoi ils désertent nos campagnes ; demandez encore à des milliers d'insectes pourquoi ils s'ensevelissent vivants sous des gazons flétris ; tous vous répondront d'une voix unanime : Celui dont la

chaleur bienfaisante nous animait a disparu ; il est maintenant loin de nous ; que ferions-nous, n'existant que par lui? Nous aimons mieux nous retirer ou nous taire. Mais aussi dès qu'il reparaîtra, dès qu'il reviendra, vous nous verrez reverdir, ou sortir radieux de notre sommeil léthargique et de nos tombeaux.

Le soleil ne se borne pas à animer et à exciter ce qui vit ou ce qui végète à la surface de la terre, mais il étend son action jusqu'aux entrailles du globe. Ainsi, par exemple, au printemps, lorsque la terre a été sevrée pendant plusieurs mois de la chaleur qui lui est si nécessaire, on la voit tout-à-coup se gonfler et appeler dans son sein les différentes semences à mesure qu'elle retrouve l'action directe du soleil et qu'elle reçoit ses feux bienfaisants, qui, en ouvrant pour ainsi dire la tranchée, permettent de cette manière à la fermentation de commencer, et à la vie de préluder par de nouveaux actes à de nouvelles créations et à mille développements. Que serait-ce donc, si une même région restait continuellement sous les regards ardents du soleil? mais en revanche aussi, qu'adviendrait-il, si dans nos climats tempérés l'hiver déjà trop long se prolongeait durant de longues années, autrement dit, si l'absence du soleil pouvait jamais devenir éternelle?

L'influence du soleil n'est pas moins profonde sur chacun de nous. A son aspect, l'homme bien portant apprécie davantage la douceur de la santé, il se sent plus heureux, plus disposé aux plaisirs ; il est à la fois plus confiant et plus expansif, plus content des autres et de lui-même ; l'homme malade, et particulièrement celui que de longs chagrins et de nobles infortunes ont éprouvé, lui doivent aussi quelques jouissances ; ils se sentent renaître en le voyant ; et ce n'est point alors sans quelques douceurs qu'ils se rattachent à la vie, lorsqu'un ciel pur apparaît à leurs yeux, et que le soleil inonde la terre de ses rayons bienfaisants.

Néanmoins, une lumière trop vive, trop éclatante et surtout soutenue trop long-temps, exerce sur la vue une fâcheuse impression ; elle l'affaiblit considérablement, et elle peut même la détruire complétement.

Mais si l'action trop forte ou trop long-temps prolongée d'une vive lumière est préjudiciable à la vie et même à la santé ; il n'est pas moins certain que la privation totale de la lumière peut occasionner aussi des accidents très fâcheux. L'homme que l'on jette cruellement dans un cachot obscur ne tarde pas à tomber dans une langueur remarquable ; disons plus, semblable aux plantes sous ce rap-

port, il s'étiole en quelque sorte insensiblement, sa peau devient à la fois flasque et blafarde, sa voix s'affaiblit, il acquiert une irritabilité morbide; enfin tout dénote et révèle en lui l'affaiblissement et le dépérissement, et il n'est pas jusqu'à son caractère qui ne perde aussi de son énergie et de sa vigueur.

Quoique l'action de la lumière artificielle soit moins dangereuse que celle de la lumière solaire, il est utile cependant d'en surveiller les effets et même de s'entourer de quelques précautions quand on est exposé à en subir chaque jour l'influence. Il est prouvé que la lumière d'une lampe qui éclaire bien est presque toujours trop vive, ce qui fait qu'elle finit par fatiguer et par user la sensibilité de l'œil, tandis que le reflet vacillant et la lumière tremblante d'une bougie ont pour résultat ordinaire d'irriter les yeux, et partant de déterminer quelquefois des ophthalmies très rebelles.

Parmi les différentes couleurs, les unes reposent la vue et les autres la fatiguent; les plus douces aux yeux sont les couleurs bleues, et surtout la verte, que la nature a répandue avec un art qui témoigne assez de sa haute prévoyance; on peut ranger ensuite le jaune, le violet et les couleurs mixtes.

Les couleurs qui fatiguent la vue ou qui l'éblouis-

sent sont la couleur rouge, la noire et la blanche. Ces deux dernières ne sont point, à proprement parler des couleurs, quoique dans le monde elles soient désignées comme telles.

L'action de l'électricité sur l'économie est très puissante et très variée, soit que l'électricité s'exerce par décharges partielles, soit qu'elle ait lieu en masse comme on le voit dans les orages violents pendant lesquels la foudre éclate pour ainsi dire sous nos yeux. L'électricité ou plutôt ses effets sous ces deux formes différentes ont également fixé l'attention des observateurs.

Il résulte des expériences de Maymbrai, de Jallabert et de Gardini que l'électricité employée avec ménagement accélère le mouvement vital des plantes, et que ces dernières acquéraient plus de développement et de force dans les terrains entamés et pour ainsi dire sillonnés par les chaînes des paratonnerres qui ramènent la foudre à sa source.

Selon M. Achard, elle abrège l'incubation chez les oiseaux, et elle doit être placée au nombre des excitants les plus actifs et les plus puissants. Enfin, la plupart des savants reconnaissent aujourd'hui qu'appliquée avec intelligence et avec art à l'économie, elle produit des effets très marqués et très extraordinaires chez les êtres organisés, et particuliè-

rement chez les personnes nerveuses. Ainsi pour ne parler que de choses avérées, tout le monde sait qu'elle augmente la force musculaire, qu'elle accélère la circulation, qu'elle développe la chaleur animale, qu'elle accroît l'énergie de l'absorption, en un mot qu'elle excite et facilite le jeu de toutes les fonctions.

Quant au tonnerre, c'est-à-dire à l'électricité, à l'état d'expansion ardente ou d'explosion foudroyante, tantôt il nous tue à l'instant même, tantôt il nous mutile horriblement ou il se joue de nos précautions et de toutes nos prévisions en dissolvant notre argent dans notre poche ou bien en détruisant sans nous faire aucun mal les bijoux que nous portons; tantôt enfin, et comme par une sorte de compensation, il nous délivre par enchantement de quelques maladies cruelles qui avaient résisté jusque là aux efforts de la nature et de l'art.

Ce récit paraîtra peut-être surprenant aux gens qui sont peu au courant de ce qui se passe au-dessus de leur tête, mais pour cela il n'est pas moins très exact, et il y aurait vraiment de la niaiserie à vouloir de nos jours en contester l'authenticité.

De même il y aurait de l'absurdité à nier l'influence de certains astres sur l'économie, car il est certain que les révolutions du soleil ont un action

directe sur nous, et que l'influence de la lune, sans être précisément aussi redoutable aux femmes qu'on l'avait prétendu dans l'enfance de l'art, se fait réellement sentir d'une manière très prononcée sur certaines fonctions qui leur sont propres.

Ainsi donc il faut admettre le fait en principe, mais avec réserve, avec prudence, car sans cela on s'exposerait à renouveler une foule de rêveries qui ont pris naissance avec l'astrologie judiciaire et qui ont jeté sur la médecine beaucoup de ridicule et de défaveur.

Toutefois, disons le bien, nous sommes loin du temps où l'on se figurait que Tydée et Rodomont lançaient des quartiers de montagne sur leurs ennemis, et l'on aurait sans doute beaucoup de peine aujourd'hui à rencontrer un roi qui consentît à prononcer une sentence contre les aurores boréales, jadis notées d'infamie et présentées par certains astrologues comme des hordes de mauvais esprits envoyés sur les nuages pour jeter un sort sur des peuples infidèles... Autant vaudrait ajouter foi aux goules, aux vampires, aux lutins et à tous les démons du Ténare.

On se fera une idée exacte de l'influence du climat en réfléchissant aux différentes modifications que l'air imprime à l'économie en raison des diffé-

rentes propriétés dont il jouit, propriétés qui se rattachent elles-mêmes à plusieurs causes. Ainsi, on sera amené à reconnaître que les climats humides et brumeux déterminent des effets exactement semblables à ceux qu'exerce l'air humide, épais et chargé de vapeurs; et de même on sera autorisé à penser que les climats secs et élevés produisent et amènent toutes les modifications que l'air qui jouit des propriétés analogues occasionne chez les individus qui le respirent.

On pourra ajouter encore, soutenu d'ailleurs par l'expérience et éclairé par elle, que l'homme est modifié dans l'ensemble de son être par la nature même du lieu qu'il habite et dont l'influence nécessairement très compliquée dépend essentiellement du degré de latitude, de la plus ou moins grande élévation du sol, de la qualité du terrain, des eaux qui le baignent, qui coulent à sa surface ou qui se trouvent dans son voisinage, des forêts qui l'ombragent et des vents qui y règnent habituellement.

Les climats exercent encore une influence très profonde sur les qualités de l'esprit. Aussi il est reconnu par les meilleurs observateurs et surtout par les médecins qui ont pratiqué leur art dans des pays divers et opposés que les facultés morales sont partout et toujours en rapport avec la clémence ou la

rigueur du ciel. Bien plus, l'histoire nous vient en aide : consultez-la, et vous verrez que c'est en Asie, c'est-à-dire sous un ciel brûlant, que les sciences et les arts ont laissé leurs premiers et leurs plus brillants vestiges; elle vous dira que la poésie est si naturelle aux peuples de l'Orient, que l'on reconnaît leurs sentences aux métaphores hardies et aux allégories heureuses dont elles sont semées. Mais aussi, mais en revanche, vous reconnaîtrez également que les mêmes peuples sont, par une sorte de compensation, les hommes de tous les excès et que les excès font réellement partie de leur nature et de leurs mœurs.

En effet c'est chez eux que l'audace inspire la fureur et engendre la cruauté; c'est chez eux que la timidité rend les hommes pusillanimes et lâches; c'est chez eux, en un mot, que la piété est souillée par le fanatisme, que la sagesse se cache dans les fables et que les sciences elles-mêmes s'enveloppent de précautions inutiles ou de mystères.

Puis cherchez encore, ou plutôt creusez et examinez de nouveau, et vous resterez convaincu que l'art astrologique et cabalistique, qui par le cours des astres et la révolution périodique de ces masses impassibles, par le vol des oiseaux, par les entrailles des victimes; par le flux de l'eau ou par la feuille

agitée, prétendait ou croyait découvrir les événements futurs, les pensées cachées, les secrets impénétrables, n'était au fond qu'un long mensonge, qu'une imposture, qu'une friponnerie venue de l'Orient pour retourner à l'Orient, appuyée sur les passions les plus intimes de l'homme, sur la crédulité et sur l'espérance.

Nous avons peu de choses à dire sur les diverses expositions des pays, si ce n'est que leur influence est fortement contre-balancée par celle du climat et par la nature des lieux environnants; ce qui fait qu'une bonne exposition perd tous ses avantages si elle est continuellement battue par des vents malsains tels que ceux qui arrivent des pays marécageux.

Dans nos climats, les habitations exposées au nord ou à l'ouest sont presque toujours malsaines; celles au contraire qui regardent l'est ou le midi sont très salutaires. Voilà pourquoi, parmi les gens de campagne, ceux qui habitent sur le revers méridional jouissent presque toujours d'une santé robuste, tandis que ceux qui vivent sur le côté opposé sont toujours malingres ou mal portants.

Les effets des tremblements de terre sont peu connus par cela même qu'ils sont plus rares. Tout ce que l'on peut dire à ce sujet, c'est que les tremblements

de terre agissent beaucoup plus sur le moral des peuples que sur leur constitution ou leur santé.

Les inondations, et surtout les inondations prolongées, amènent des maladies longues et graves qui sont occasionnées vraisemblablement par la putréfaction des matières végétales et animales. Parmi ces maladies, les plus communes sont les fièvres intermittentes, qui deviennent promptement pernicieuses.

Quant aux éruptions volcaniques, elles agissent en raison même de la quantité de matière en combustion qu'elles contiennent; cependant la direction et la nature des vents ajoutent beaucoup encore à leur action.

Enfin les habitations champêtres doivent autant que possible être placées sur le versant d'une colline; elles doivent être éloignées de l'eau et séparées des arbres de façon que la lumière leur vienne directement, que l'air circule librement autour d'elles et qu'il se renouvelle facilement.

CHAPITRE V.

Des habillements et des cosmétiques.

Que de choses à dire sur les habillements et sur la manière de se vêtir! Que de pages on pourrait écrire, surtout dans notre siècle, où tant de femmes parcourent les promenades ou les rues habillées ou plutôt déshabillées en divinités, ce qui ne les empêche pas toujours de tomber malades et de souffrir comme de simples mortelles!..... Que de bons avis à donner à ce peuple insouciant qui, dans sa béate ignorance, croirait presque faillir au bon goût et au bon ton pour si peu qu'il osât se conformer aux sages préceptes de la raison avant l'époque officiellement marquée, non pas par la nature, mais par le calendrier, qui a seul le droit de prononcer à distance sur les précautions qu'exigent partout les vicissitudes du temps et les rigueurs de la saison !

Quand on refléchit à tous ces abus, quand on examine de près toutes les modes ridicules et pernicieuses, quand on y songe froidement, sérieusement, pour en prévenir ou pour en arrêter le cours et en

détourner tous les dangers, en vérité, on recule malgré soi effrayé et vaincu par tant de difficultés amassées. Nous en faisons aujourd'hui pour notre compte la triste expérience. Tâchons cependant de placer ici quelques observations, sans que la leçon soit trop ennuyeuse ou trop longue.

Il faut considérer les habillements sous deux points de vue différents : d'abord comme des moyens de défense indispensables contre les agents extérieurs ; puis, comme des agents exerçant eux-mêmes une action spéciale sur la surface du corps.

Comme moyens de défense, les vêtements ont pour objet de nous protéger contre les violences extérieures, de conserver ou de rétablir l'équilibre entre la température propre de notre corps et celle de l'air extérieur ; et leur action est d'autant plus nécessaire que, plongés au sein de l'atmosphère comme les poissons dans l'eau, nous sommes sans cesse soumis à l'action de l'air, dont la température change à chaque instant, en raison de causes et de circonstances différentes, ce qui fait que tantôt il nous enlève du calorique, que tantôt au contraire il nous en apporte ou nous en cède.

Comme agents chimiques, les vêtements exercent sur nous une action qui est entièrement subordonnée à la nature des matières diverses qui

entrent dans leur composition; leurs propriétés dépendent par conséquent du tissu qui les compose, de la couleur qui leur est propre et aussi de la forme qu'on leur donne.

La soie, le coton et la laine sont regardés comme des étoffes chaudes, parce qu'elles sont mauvais conducteurs du calorique, et qu'elles s'opposent à la diffusion ou plutôt à la dissipation de la chaleur qui nous est propre. Le fil, au contraire, et toutes les étoffes confectionnées avec le lin sont généralement bons conducteurs du calorique, et pour cette raison, on les classe parmi les étoffes froides. Enfin, les étoffes blanches et serrées sont réputées froides, et celles qui sont blanches et à larges mailles sont regardées ordinairement comme étant plus ou moins chaudes.

De toutes les matières que l'on emploie dans le commerce pour confectionner des vêtements, la soie est celle qui conduit le moins bien l'électricité; on la regarde à cause de cela comme un bon préservatif contre la foudre, et l'on cite une infinité de personnes qui n'ont dû la vie qu'aux vêtements de soie dont elles étaient couvertes ou dont elles s'étaient enveloppées pendant l'orage; les fourrures épaisses jouissent, dit-on, de la même propriété.

Les vêtements de laine sont ceux qui méritent

d'être préférés pour combattre l'humidité de l'air; appliqués sur la peau, ils y excitent une certaine irritation qui est très salutaire à la santé, en ce sens qu'elle empêche la transpiration de se suspendre; c'est par conséquent un très bon vêtement qu'un gilet de laine; nous dirons plus, c'est un excellent remède dont nous ne saurions trop recommander l'usage aux personnes délicates.

La toile et la soie sont d'un emploi fort utile pendant les épidémies; elles se chargent difficilement de l'humidité qui sert de véhicule ou de conducteur aux miasmes contagieux, et de cette manière elles contrarient ou elles arrêtent l'action de ces terribles agents.

Parmi les vêtements dont l'influence doit être étudiée par rapport à l'action mécanique qu'ils exercent sur certaines parties du corps, nous parlerons seulement des corsets et des jarretières.

C'est en vain qu'on voudrait vanter l'usage des corsets, leur soi-disant utilité est un mensonge, et ce n'est jamais que comme objets de coquetterie qu'on a pu s'aviser de les recommander. Le fait est que si l'on parvenait un jour à déborder la mode sous ce rapport et à faire bannir les corsets de la toilette des femmes, celles-ci n'en deviendraient que plus fortes ainsi que leurs enfants.

Les corsets entraînent toujours des accidents plus ou moins graves; ils rétrécissent la poitrine, ils gênent les mouvements de la respiration et de la circulation ; ils contrarient le travail de la digestion, ils le rendent difficile et pénible ; ils déforment le sein, ils le brisent, ils l'amollissent, et ils donnent encore lieu à des dérangements dans la menstruation, à des œdèmes, à des varices, à des anvérismes, à des syncopes, et même à des apoplexies.

D'ailleurs, quel plaisir les femmes peuvent-elles trouver à donner à leur taille la tournure étranglée d'un verre à champagne, quand l'art éclairé lui-même par la nature enseigne au contraire que la taille doit avoir la forme d'un cône ? Ce n'est pas sans doute pour être effroyables, et pourtant il n'y a rien au monde de plus disgracieux et de plus laid que toutes ces tailles de guêpes, qui semblent toujours avoir été faites à l'envers ou pour des insectes. Voici ce que Roussel a écrit à ce sujet :

« L'espoir trop crédule de redresser la nature a aussi fait inventer des moyens mécaniques pour prévenir ou corriger des défauts, qu'on attribue pour l'ordinaire à ses erreurs, mais que bien souvent on pourrait peut-être, avec plus de raison, imputer à ses vices. La nature simple et livrée à sa marche

uniforme produit peu de bossus, de boiteux et de tous ces êtres informes dont fourmillent tous les lieux où elle est continuellement outragée par des mœurs qu'elle réprouve. C'est aussi dans ces lieux que l'usage des corsets de baleine est le plus en vogue. On prétend par ce secours artificiel perfectionner la taille, qu'au contraire on dégrade ou qu'on empêche de se former. »

Les médecins et les philosophes se sont élevés avec autant de force que de raison contre l'abus qu'on fait des corps; ils l'ont représenté comme un obstacle qui, dans les enfants, s'oppose à leur développement, et peut, dans les personnes déjà formées, tellement gêner l'exercice des fonctions qu'il en dérange l'ordre et qu'il altère la forme naturelle des organes, enfin comme une chose qui choque même les idées d'agrément qu'on se propose.

Un grand fait contre les corps, c'est que chez les peuples qui n'en font aucun usage, les femmes ont la taille plus avantageuse et sont mieux tournées que chez ceux qui regardent ce supplément ou ce correctif comme nécessaire à l'ouvrage de la nature, et qui pensent que les hommes peuvent être façonnés comme les matières que l'art soumet au rabot ou au ciseau.

Le peu de succès de cette pratique devrait les éclairer sur la fausseté des idées sur lesquelles on la fonde, leur inspirer plus de confiance pour les opérations simples de la nature, et les convaincre qu'autant elles sont salutaires et heureuses lorsqu'elles ne sont pas contrariées, autant elles sont imparfaites et irrégulières lorsque nous essayons d'y mêler nos procédés et nos caprices.

Les accidents les plus communs déterminés par les jarretières sont les varices. On les préviendra facilement en plaçant les jarretières au-dessus du genou : or, il n'est guère facile de trouver un remède plus près du mal.

C'est peut-être le cas de faire remarquer aussi que beaucoup de migraines, de céphalalgies et de rhumatismes nerveux sont déterminés chez les femmes par le tiraillement qu'exerce sur le cuir chevelu une coiffure trop serrée. Nous tenons ces renseignements d'un excellent observateur, et nous pouvons affirmer qu'il nous est arrivé plusieurs fois de faire cesser comme par enchantement de pareils accidents, en forçant les personnes à changer leur mode de coiffure.

Nous ajouterons que les nattes et les frisures, et surtout l'usage de presser les cheveux avec des fers trop chauds ont presque toujours pour résultat de

les faire blanchir et d'occasionner leur chute prématurée.

Enfin, il est encore reconnu que l'habitude d'aller à l'air la tête découverte entraîne après elle les mêmes inconvénients, et qu'elle détermine souvent des caries dentaires et des névralgies de la face et du crâne, très douloureuses et très opiniâtres.

Des cosmétiques.

On appelle cosmétiques toutes les préparations solides ou liquides que l'art du chimiste et du parfumeur ont inventées dans le but d'ajouter à la beauté ou de la conserver.

On a fait trois grandes classes des divers cosmétiques employés pour la toilette des femmes ; on a placé dans la première ceux qui conservent à la peau sa fraîcheur habituelle et son éclat ; dans la seconde, ceux qui rendent aux différentes parties du corps la fermeté qu'elles ont perdue ; dans la troisième, enfin, ceux qui donnent ou qui prêtent au teint l'incarnat qui lui manque, c'est-à-dire l'apparence ou le masque des avantages qu'il n'a pas ou qui disparaissent.

Parmi les cosmétiques de la première classe, on compte l'eau pure, le lait, les huiles parfumées, le

cochléaria, la pâte d'amandes douces, la pommade de concombre et le beurre de cacao; les eaux distillées de roses et de fraises; la teinture de benjoin ou de styrax, et le lait virginal.

Il y a peu de choses à dire relativement aux cosmétiques de la deuxième classe, si ce n'est que leur action est fort douteuse ou du moins très incertaine. Ils consistent en général en infusions et en décoctions de plantes amères ou aromatiques, en vinaigres de toute espèce et en liqueurs spiritueuses qui tiennent en suspension toutes sortes d'huiles essentielles plus ou moins parfumées.

Enfin, les cosmétiques de la troisième classe comprennent les différentes espèces de fard, le rouge virginal et toutes les liqueurs qui ont la propriété de teindre ou de parer les cheveux.

CHAPITRE VI.

Des bains.

L'usage des bains remonte à la plus haute antiquité. Les Égyptiens et les Grecs les employaient non seulement comme des moyens de propreté, mais encore comme des remèdes; c'est ainsi qu'Homère a fait dire à Ulysse que Circé l'avait remis et guéri complétement de ses fatigues en lui faisant prendre un bain chauffé dans un métal éclatant.

Les Romains qui imprimaient toujours un caractère de grandeur à tout ce qu'ils faisaient, avaient élevé à grands frais de superbes édifices pour le service des bains; on peut s'en convaincre en examinant les ruines admirables du palais des Thermes, que Paris, qui dévore tout, a su cependant respecter.

Hippocrate, Asclépiade, Celse, Galien et après eux les plus grands médecins ont toujours vanté les propriétés précieuses des bains, tous en ont recommandé l'usage. Pourtant, les bains ont eu aussi leurs détracteurs et leurs mauvais jours, et ils ont

subi les vicissitudes et le sort de toutes les choses de ce monde sur lesquelles la mode et une fausse science ont tant d'influence et d'empire; c'est ce qui explique pourquoi, au dix-septième siècle, on se baignait si peu dans le nord et dans l'ouest de l'Europe; pourquoi Sydenham a fait à peine mention des bains dans ses immortels ouvrages, et enfin pourquoi dans beaucoup de pays les bains chauds n'ont réellement repris faveur que depuis soixante ou quatre-vingts ans seulement.

En France et en Italie on est revenu plus vite à de sages idées sur les bains et sur les nombreuses ressources qu'ils peuvent offrir à l'hygiène et à la médecine. Toutefois, c'est en Suisse que les bains ont commencé à être administrés avec le plus d'intelligence et de constance. Zimmermann, Tissot et Hotzi sont parmi tous les auteurs ceux qui ont écrit les meilleures choses sur les bains et qui ont le plus éclairci la question pratique.

On a recours aux bains par mesure de propreté, par l'attrait du plaisir, ou dans l'intérêt de la santé. Les substances que l'on emploie pour composer les bains sont solides, liquides ou fluides; parmi les solides on emploie la terre ou le sable; parmi les fluides on emploie l'air, le calorique, l'électricité et les mélanges variés des différents gaz auxquels on

pourrait rapporter peut-être les vapeurs sèches, les fumées et les fumigations.

Enfin, parmi les liquides, on emploie à des degrés différents de température, l'eau, le lait, l'huile et le vin, quelquefois même le sang.... Nous ne saurions prononcer ce nom sans effroi; pourtant Pline raconte que ce genre de bain était employé en Égypte contre la lèpre, et l'on répète encore, sous l'autorité du pape Adrien Ier, que l'empereur Constantin, à la veille de prendre un bain de sang humain, fut détourné de ce cruel projet par un miracle...

Malgré tant de témoignages fameux, notre sensibilité se refuse à ajouter foi à de pareils récits, et nous aimons mieux les regarder comme des contes faits à plaisir et partant aussi fabuleux que l'histoire de Médée et d'Eson, qui durent, dit-on, à un semblable moyen le plaisir sauvage et criminel de jouir par homicide des tristes plaisirs d'une seconde et douteuse jeunesse.

Les bains sont salutaires à tout le monde et en tout temps; cependant, on en sent moins le besoin en santé et pendant la jeunesse, que durant la maladie et pendant la vieillesse.

Il est probable que c'est le désir de se rafraîchir et de se nettoyer, qui a inspiré aux premiers peuples

l'idée des bains ; c'est aussi l'opinion reçue. Néanmoins, nous demanderons si l'on ne serait pas autorisé à envisager leur découverte comme une conquête de l'observation, ou, pour mieux dire, comme le résultat d'une grande leçon de la nature, qui semble avoir voulu nous donner elle-même une idée du bain et de son utilité en nous faisant passer les premiers mois de notre vie au milieu d'un liquide aussi abondant et aussi doux que bien approprié à nos besoins.

Ce qu'il y a de certain, c'est que les poëtes nous ont donné une preuve de leur sens bien profond en faisant naître Vénus du sein des eaux ; effectivement ils ont indiqué aux femmes leur véritable domaine, et ils ont encore laissé au monde entier un utile et précoce avertissement dans l'innocent mensonge de la mythologie et de la fable.

L'action que les bains exercent sur l'économie dépend de trois conditions importantes : 1° de la nature du liquide que l'on emploie pour les préparer et des divers ingrédients que l'on ajoute à ce liquide ; 2° de la température à laquelle on les prend ; 3° du plus ou moins de mouvement qu'on se donne en les prenant.

La classification des bains repose sur deux chefs principaux : sur la nature du liquide et la tempéra-

ture de ce liquide; dans le premier cas, on divise les bains en bains simples, composés ou médicinaux ; dans le second, en bains frais ou froids, tièdes ou chauds, et enfin en bains de vapeur.

Cette classification est bonne à connaître, elle est même utile dans ce sens qu'elle assied les idées et qu'elle offre jusqu'à un certain point le moyen de s'entendre; mais au fond elle est infidèle et défectueuse comme la plupart des classifications, et l'on doit par conséquent ne la considérer, comme toutes les autres, que comme un simple moyen établi pour faciliter le travail intellectuel et pour obvier à la faiblesse de l'esprit humain.

Ainsi donc, on pourra avoir recours à cette classification pour rassembler, pour coordonner ses idées, mais on ne perdra jamais de vue que la sensation propre (si différente chez chacun de nous) est le meilleur thermomètre à consulter lorsqu'il s'agit de graduer la température d'un bain, et que celle-ci doit toujours être en rapport avec la chaleur atmosphérique régnante et l'état particulier du sujet.

Pour nous, c'est sous la réserve expresse de cette vérité pratique que nous consentons à donner ici la classification des bains basée sur leur température; d'autant plus que nous savons parfaitement que les

meilleurs observateurs ont reconnu et prouvé par des faits très nombreux, que l'habitude et la manière d'être modifiaient tellement les impressions que chacun recevait du même agent modificateur, qu'elles différaient essentiellement dans les conditions qui se ressemblaient le plus et souvent d'un moment à l'autre.

Depuis 0 jusqu'à 20 degrés centigrades, les bains sont réputés froids ou frais ; depuis 20 jusqu'à 25 et 30 degrés, ils constituent les bains chauds; enfin, passé ce degré, c'est-à-dire depuis 30 jusqu'à 40 degrés et au-dessus, on obtient des bains très chauds. Nous allons examiner chacun de ces bains en particulier, et, afin de ne point scinder un travail important, nous nous attacherons non seulement à faire connaître l'action que les bains exercent sur l'économie, mais (sauf à y revenir encore plus tard) nous dirons dès actuellement quand et comment il faut prendre les bains, quoique ces détails appartiennent par le fait à la seconde partie de ce livre qui traite spécialement des règles de l'hygiène.

Du bain froid.

Les Grecs et les Romains ont fait usage des bains froids; mais, chez eux comme chez tous les autres

peuples, ces bains ont eu leurs détracteurs et leurs prôneurs; ainsi ils ont été vantés tour à tour par Celse et par Arétée, et ils ont été au contraire proscrits très sévèrement par Hippocrate, et surtout par Galien, qui a dit formellement dans un de ses livres qu'il ne parlait pas du bain froid, parce qu'il n'écrivait ni pour les lions ni pour les ours.

Les bains froids n'ont jamais eu plus de réputation à Rome qu'après la guérison de l'empereur Auguste par Musa; mais quelque temps après ils ont été mis de côté comme une infinité d'autres choses excellentes, et on les a pour ainsi dire rayés de la thérapeutique. Cette injustice médicale s'est étendue rapidement et a pris en quelque sorte faveur dans les autres pays.

Enfin, après plusieurs siècles d'erreur, on est revenu à de meilleures vues, et les bains froids ont été de nouveau recommandés, d'abord par Hermann van de Heyde, qui a écrit un excellent traité sur les effets étonnants du froid à l'intérieur et à l'extérieur, ensuite par Floyer, puis enfin par Baldini et par un grand nombre de médecins, qui en ont dit des choses auxquelles l'expérience et l'observation n'ont fait encore qu'ajouter.

L'action que les bains froids exercent sur l'économie dépend de quatre points différents : 1° de la

température de l'eau que l'on emploie; 2° de la sensibilité de la personne qui se baigne; 3° du temps qu'on reste dans le bain; 4° du plus ou moins d'habitude qu'on a de se baigner.

Néanmoins, quelles que soient ces différentes conditions, les bains produisent toujours trois effets principaux; savoir : des effets primitifs, des effets secondaires, et des effets consécutifs ou thérapeutiques.

Le premier effet du bain froid est de faire éprouver une sensation désagréable accompagnée de frisson et d'horripilation, c'est-à-dire d'un état particulier de la peau que l'on nomme vulgairement chair de poule. Bientôt après, la circulation se précipite et devient irrégulière, puis la pâleur du visage et la lividité de la peau se manifestent; les dents claquent les unes contre les autres; on éprouve des douleurs et des crampes; les vaisseaux sanguins s'effacent et disparaissent complétement à la vue; le corps se *ratatine* et les doigts diminuent tellement de volume que les bagues leur échappent très facilement. Enfin, la sécrétion urinaire est plus abondante, la tête se prend, elle devient douloureuse, et un engourdissement rapide s'empare des extrémités. Quant au pouls, Mascard prétend qu'il diminue de vitesse; Berguis, Baldini et Lemberg

soutiennent au contraire qu'il augmente de fréquence.

Le second effet du bain se fait sentir sur le genre nerveux ; ébranlé d'abord, puis irrité, ce système perd peu à peu de son irritabilité, le ventre devient douloureux, des coliques se font sentir, il survient de la diarrhée, puis une réaction s'établit.

De froid qu'il était, le corps se réchauffe peu à peu ; bientôt il est brûlant et il acquiert une telle vigueur, que l'on peut dire avec quelque raison que le bain froid guérit lui-même le mal qu'il a pu produire.

Un fait certain, c'est que le bain froid, lorsqu'il n'a pas été trop long-temps prolongé, eu égard à la constitution de celui qui le prend, donne presque toujours lieu consécutivement et comme par réaction à un sentiment de bien-être, accompagné de force et d'appétit.

Quant aux effets thérapeutiques, ils sont entièrement subordonnés à la durée du bain. Le bain froid est ordinairement tonique et fortifiant quand on y reste peu ; il est délibitant au contraire lorsqu'on y reste plus long-temps.

Le bain froid, disons-nous, donne de la force, c'est vrai ; mais il faut ajouter qu'il n'en donne qu'à ceux qui peuvent, sans en souffrir, sup-

porter son action; autrement dit, le bain froid ne conserve que les forts. Or, s'il en est ainsi, il vaut mieux ne pas l'employer et conserver aussi les faibles qui n'ont pas besoin d'une si grande vigueur pour jouir d'une bonne santé et des plaisirs de la vie.

Il est très facile de juger si le bain froid a produit un bon ou un mauvais effet : il a produit tout le bien qu'on a le droit d'en attendre, quand celui qui l'a pris éprouve peu de temps après en être sorti un sentiment agréable accompagné d'un mouvement de chaleur générale ; il a au contraire manqué son effet, lorsqu'on se sent encore tout refroidi au bout d'un certain temps, et qu'on ne parvient que très difficilement à se réchauffer.

Du reste, lorsqu'on a à prescrire un bain froid, il faut bien se garder de confondre les sujets faibles avec ceux qui ne sont qu'affaiblis, car il y a de la ressource pour ces derniers, et le temps qui détruit tout, mais qui ramène aussi et qui relève, le temps peut redonner de la vigueur à ceux qui ne l'avaient que gaspillée ou dissipée.

Les bains froids conviennent contre l'affaiblissement causé par l'onanisme; on peut les employer contre les défaillances et les mouvements nerveux occasionnés par les excès dans les plaisirs

de l'amour; ils conviennent encore contre l'hystérie et même contre les convulsions; enfin ils réussissent parfaitement dans les maladies nerveuses déterminées par un état particulier des nerfs qui ne permet pas à l'économie de se débarrasser de ce qui la tourmente ou de ce qui l'irrite, et dans celles aussi qui tiennent à une grande mobilité et à une grande excitabilité du genre nerveux. Mais dans tous ces cas il ne faut jamais avoir recours aux bains froids, sans avoir préalablement consulté son médecin, car ce sont des moyens énergiques qui peuvent sauver la vie ou la précipiter, et ils ont fait déjà tant de victimes qu'il serait à souhaiter, dans l'intérêt de l'humanité, qu'on ne conférât le droit de les prescrire qu'aux maîtres seulement, et par la même raison qu'on arrachât ce dangereux privilége aux empiriques et aux demi-médecins qui pullulent partout.

Les bains froids sont tout-à-fait contre-indiqués dans le cas d'un grand épuisement de forces ou d'une grande faiblesse du système musculaire ou nerveux; ils peuvent faire beaucoup de mal aux asthmatiques, aux hémoptysiques et aux phthisiques, et, selon le précepte de Celse, on ne doit jamais les prescrire aux individus qui n'ont pas encore acquis tout leur développement.

Enfin, ennemis des nerfs dans beaucoup de caractères, ils sont dangereux par l'impression profonde qu'ils produisent sur tout le système et par la faiblesse relative dans laquelle ils jettent les autres organes. Ils ne conviennent ni à l'irritabilité nerveuse, ni à la mobilité poussées à un certain degré; ils produisent au contraire dans ce cas des spasmes, des convulsions, et une infinité d'autres accidents que Bucham et Huyham ont parfaitement indiqués et décrits.

C'est le matin qu'il faut prendre les bains froids, mais on se gardera bien d'y rester trop long-temps; on se gardera surtout d'y entrer lentement et méthodiquement, car le bain froid demande à être pris d'assaut: voici quelques règles à ce sujet.

La première chose à faire avant d'entrer dans un bain froid, c'est d'en agiter l'eau afin d'imprimer à ses différentes couches une température égale; on aura grand soin aussi de ne se mettre dans l'eau qu'autant qu'on ne sera ni trop échauffé ni trop refroidi, pour cela il est à propos de faire quelque exercice avant de se présenter au bain.

Si l'on se baigne dans la rivière ou dans la mer, on se jettera la tête la première; si l'on se contente, au contraire, de l'eau d'une baignoire, on se bouchera les oreilles avant d'y entrer, et l'on aura

le soin de se rafraîchir la tête soit en versant de l'eau fraîche dessus, soit en la couvrant de linges mouillés ; on se plongera ensuite dans le bain brusquement et en entier.

Il faut se donner du mouvement dans le bain et y rester peu de temps ; quelques minutes et même quelques secondes suffisent pour un bain froid; mais après s'être fait essuyer convenablement, on peut recommencer cette opération deux ou trois fois de suite.

Si l'on se baigne dans la mer, au lieu d'y rester quelques minutes on y reste un quart d'heure environ.

L'automne est la saison la plus favorable pour prendre les bains de mer, parce qu'à cette époque la mer a été suffisamment pénétrée par les rayons solaires qui lui ont communiqué un certain degré de chaleur.

Les bains de mer ou de rivière, dont on ne doit faire usage que pendant les grandes chaleurs, demandent à être pris une heure au moins avant de dîner, ou quatre ou cinq heures après avoir mangé.

Pendant toute la durée de ces bains, qui ne doit pas dépasser une heure et demie, il faut nager ou marcher ; en sortant de l'eau on fera une promenade d'une demi-heure au grand air.

On a dit qu'on pouvait contracter une fièvre intermittente en se baignant dans une rivière après l'orage; on a dit aussi qu'il était dangereux de se baigner pendant la canicule; toutes ces choses sont exagérées ou mal fondées. Dans tous les cas il est à propos de se baigner le matin et le soir, et d'éviter l'époque du jour où le soleil darde ses rayons verticalement.

En sortant du bain froid il faut se faire essuyer promptement avec un linge sec et non chauffé; il est bon d'aller un instant à l'air et surtout au soleil; on peut aussi monter à cheval ou se livrer à quelque exercice modéré, mais il faut éviter de provoquer la sueur et avoir soin de ne pas se mettre au lit, car ce moyen pourrait entraîner de fâcheux résultats.

Des bains chauds.

La température des bains chauds varie depuis vingt-cinq jusqu'à trente degrés, elle ne doit jamais dépasser la température du sang.

Le bain chaud a pour résultat ordinaire de faire éprouver une sensation agréable; toutefois il est impossible d'assigner d'avance le degré auquel on doit le porter pour obtenir cet effet, car la disposi-

tion de chacun est si variable sous le rapport de la sensibilité, que tel individu frissonnera et grelotera dans un bain à vingt-cinq degrés, tandis que tel autre au contraire se plaindra d'y cuire et ne pourra le supporter.

L'usage des bains chauds remonte aux temps les plus reculés. La fable rapporte que Minerve fit jaillir de terre un bain chaud pour remettre Hercule des longues fatigues qu'il avait éprouvées en ramenant les bœufs de Gérion à travers la Sicile. Ce qu'il y a du moins de très positif, c'est que les bains chauds étaient déjà en grande faveur du temps d'Aristote, car il a dit formellement qu'on les avait appelés très sacrés (sacerrima) à cause de leurs propriétés précieuses et très merveilleuses.

C'est en vain que l'on voudrait faire croire que les Romains se seraient prononcés contre l'usage des bains; ils leur ont consacré au contraire des édifices somptueux, et il est bien certain que tout ce que l'on trouve d'écrit contre les bains dans les auteurs satyriques de ce peuple ne porte réellement que sur les abus, les débauches et les vices auxquels l'usage des bains, surpris pour ainsi dire par le luxe et par la volupté, a trop souvent donné lieu.

Le reproche que l'on fait aux bains d'affaiblir ou d'énerver n'est pas mieux fondé. Les bains n'affai-

blissent qu'autant qu'on les prend très chauds, qu'on y a recours dans de mauvaises conditions, ou qu'on y reste trop long-temps. Et d'ailleurs les anciens n'auraient certainement pas dédié les bains chauds à Hercule, le dieu de la force, s'ils leur eussent reconnu des propriétés débilitantes.

Les bains chauds fortifient quand la chaleur naturelle du corps est supérieure à celle de l'eau; ils affaiblissent dans le cas contraire; du reste l'histoire de plusieurs peuples qui se baignent habituellement dans l'eau chaude sept ou huit fois par jour est bien faite pour rassurer à cet égard les plus timides.

Effectivement il est présumable que si les bains affaiblissaient et amollissaient autant qu'on a bien voulu le dire, on aurait fini par trouver quelque individu qui s'y serait ramolli ou dissous complétement, au moins parmi les Suisses, qui passent des journées entières dans l'eau... Or, c'est ce que nous n'avons pas encore entendu dire jusqu'ici. Pourtant il n'y a pas de véhicule qui n'ait été mis à contribution pour faire des bains; on a employé tour à tour l'eau, l'huile ou le vin, et tout le monde sait que Poppée, femme de Néron, ne voyageait jamais sans se faire suivre de cinq cents ânesses dans le lait desquelles elle se baignait régulièrement, moins

peut-être par raison de santé, comme l'a fort bien dit Plutarque, que par volupté et pour rendre sa peau plus délicate et plus douce.

On peut avoir recours aux bains avec un grand avantage dans une infinité de circonstances; ils nous font résister à l'inclémence des climats, ils préviennent ou ils arrêtent l'effet désastreux des changements de saison, ils nous aident à en braver les rigueurs, et ils effacent ou du moins ils rendent plus supportables les traces du plaisir, les ravages de l'âge et les injures du temps.

Ils ont encore pour effet à peu près certain d'assouplir la fibre, de rendre la circulation égale, d'enlever aux humeurs la tendance qu'elles ont à s'altérer, de ralentir le pouls, de modérer la violence de la fièvre, d'apaiser les douleurs et le spasme, de remettre des longues fatigues, de calmer les organes irrités, de faciliter la transpiration et les évacuations, enfin de diminuer la violence de nos maux et de nous procurer le sommeil, ce doux fantôme du bonheur que tant d'infortunés recherchent comme un refuge, comme une ombre salutaire et protectrice.

Les bains chauds réussissent en général aux femmes délicates et nerveuses. Tissot, Zimmermann et Marcard les leur recommandent spécialement, et

disent qu'ils sont parvenus, en les employant, à guérir des douleurs et des affections jusqu'alors incurables.

Les bains chauds conviennent aussi aux vieillards et même aux enfants rachitiques, mais il faut leur recommander de faire réchauffer un peu l'eau du bain avant d'en sortir. Enfin, après des fatigues ou des excès, après la fièvre ou pendant la tourmente des affections nerveuses, il n'y a pas de meilleur remède qu'un long bain modérément chaud. Toutefois, il est bien entendu que le bain est positivement contre-indiqué toutes les fois qu'on a affaire à des personnes sujettes aux hémorrhagies, aux flux de bile, aux vomissements, aux maladies du cœur ou des gros vaisseaux.

Enfin, on doit toujours proportionner la durée et la température du bain à l'âge, à la constitution, à la santé et aux habitudes du sujet, ainsi qu'aux circonstances de lieu, de saison ou de climat.

Le matin est l'époque du jour la plus favorable pour les bains; cependant on peut en prendre aussi dans la journée pourvu que ce soit deux heures environ avant de se mettre à table, ou bien trois ou quatre heures après en être sorti.

Une règle très essentielle encore, et cependant fort peu connue ou suivie, c'est d'établir, c'est de

graduer la température des bains sur celle de l'air extérieur; il faut que le rapport entre l'un et l'autre soit exact, parce que la peau est elle-même en rapport proportionnel avec le degré de température de l'atmosphère, et acquiert par cela même des tons divers de sensibilité qui varient avec les diverses conditions de l'atmosphère.

Voilà comment il se fait qu'un bain à 25 degrés, qui serait très chaud dans l'hiver, lorsque le thermomètre est à plusieurs degrés au-dessous de zéro, occasionne au contraire dans l'été (lorsque le thermomètre est à 30 degrés) un refroidissement suffisant pour enrhumer les personnes délicates, et même pour déterminer chez elles des accidents assez graves; ce résultat tient aussi à ce qu'indépendamment de l'action que le bain exerce sur la surface du corps, il agit encore sur l'économie en raison de la quantité d'eau absorbée, dont la température plus ou moins basse peut produire dans ce cas tout le mal.

Il ne faut jamais se mettre au bain immédiatement après avoir mangé, ni même tant que la digestion n'est pas complétement opérée; il ne faut pas y entrer non plus lorsqu'on est en sueur : ce sont là des règles que tout le monde sait, et que cependant fort peu de gens daignent observer.

L'eau du bain ne doit jamais dépasser la base ou le milieu de la poitrine, autrement on s'exposerait à éprouver de l'anxiété et des étouffements. Le professeur Chaussier cite une infinité d'apoplexies qui, selon lui, n'ont pas eu d'autres causes que l'oubli de cette utile précaution.

La durée du bain peut varier depuis une demi-heure jusqu'à deux ou trois heures et même au-delà, en ayant soin de faire renouveler l'eau chaude ; on doit s'y donner quelque mouvement, on doit aussi agiter les bras et les jambes ; on peut au bout d'un certain temps y prendre quelques aliments légers, tels que du lait, du café, du bouillon.

Pour peu qu'on soit faible ou sujet à des évanouissements, il est prudent de ne jamais aller seul aux bains; il faut éviter aussi de lire dans le bain ou de s'y endormir, beaucoup de personnes ont péri noyées dans leur baignoire, pour avoir imprudemment cédé à l'attrait de ce dangereux plaisir.

La première précaution à prendre en sortant du bain, c'est de se faire essuyer avec des linges bien chauds, de se frotter avec de la flanelle et de s'habiller; on peut ensuite s'étendre sur une chaise longue auprès du feu, ou bien se mettre sur son lit ou même se coucher tout-à-fait, mais il est toujours prudent, surtout quand on n'a pas une très grande

habitude des bains, de manger peu, de choisir des aliments légers, d'éviter les courants d'air et tous les exercices violents.

En se conformant à toutes ces précautions bien simples, non seulement les bains ne feront jamais de mal, mais ils pourront encore devenir d'un grand secours : on comprendra alors comment Baglivi a pu dire que les anciens ne devaient leur belle santé qu'à la bonne habitude qu'ils avaient de se baigner très souvent; et pourquoi Oribale, médecin de l'empereur Julien, les avait mis au nombre des remèdes les plus héroïques de son temps.

Disons-le bien, l'expérience et le temps n'ont fait que confirmer toute la justesse de leurs observations, et, pour notre compte, nous osons déclarer que nous rencontrons tous les jours des femmes du monde et des artistes, qui ne doivent la faveur de jouir d'une santé durable et parfaite, malgré tous les dangers auxquels la mode et les usages les condamnent, qu'à l'habitude qu'ils ont contractée de prendre un bain chaque jour, en se conformant (relativement à la température à donner à ce bain) aux règles que nous avons établies plus haut, c'est-à-dire en ayant soin de prendre le bain le moins chaud possible, eu égard à l'état thermométrique du jour.

Les bains sont utiles aux femmes en toute saison, elles peuvent en retirer les plus grands avantages. C'est ainsi, par exemple, qu'en ayant soin pendant l'automne de prendre tous les jours un bain, mais chaque jour un peu plus froid, elles acquerront bien vite assez de vigueur pour braver avec avantage les frimas de l'hiver, les vents du nord, les pluies glaciales du Verseau, et aussi tous les périls auxquels les expose une toilette aérienne, composée pour ainsi dire de tissus de vent; tandis qu'à la fin de l'hiver, au contraire, en s'essayant en quelque sorte à l'action d'une température plus élevée par des bains graduellement plus chauds, elles se prépareront mollement au retour du printemps et aux douces caresses des zéphyrs.

Des bains très chauds et des bains de vapeur.

On appelle bains très chauds, ceux dont la température s'élève au-dessus de celle du sang; ces bains peuvent être utiles dans certains cas, pourtant la prudence exige qu'on ne les emploie qu'avec la plus grande circonspection et dans des circonstances sagement établies. Ils ne doivent jamais être de longue durée, et nous recommandons d'autant plus aux femmes de ne les employer que d'après l'avis

de leur médecin, que ces bains sont beaucoup plus du domaine de la thérapeutique que de celui de l'hygiène.

Toutefois, comme ces deux sciences se prêtent un mutuel appui, comme elles s'éclairent réciproquement, et que d'ailleurs on ne saurait apprécier l'action d'un agent quelconque sur l'organisme malade, si l'on n'était préalablement au courant de ses effets sur l'organisme en état de santé, nous avons cru devoir faire mention aussi des bains très chauds.

Ces bains appellent le sang à la peau; dilatent tout le corps, accélèrent le pouls, provoquent l'assoupissement et le sommeil; on peut les mettre au nombre des moyens antiphlogistiques les plus énergiques.

Il arrive souvent qu'un bain très chaud fait éprouver au premier abord un frisson absolument semblable à celui qu'occasionne le bain froid. Ce phénomène ne doit pas inquiéter; il n'est que passager et il est bientôt remplacé par un ensemble de phénomènes que l'on peut considérer comme étant l'exagération des effets ordinaires des bains chauds.

Ces phénomènes consistent dans l'accélération des battements du pouls, dans la distension des veines carotides et temporales, dans l'injection des yeux et l'affaiblissement général; enfin, quand un bain

très chaud dure trop long-temps, il occasionne quelquefois des hémorrhagies, des syncopes, des sueurs attérantes et la mort.

Nous devons faire observer encore qu'un bain très chaud communique la propriété de supporter impunément et pendant un temps assez long l'action d'une température très basse. C'est ainsi, par exemple, qu'on voit des gens qui se roulent dans la neige ou qui se plongent dans l'eau très froide en sortant d'un bain excessivement chaud, sans éprouver le plus léger accident.

Rien n'est plus simple que ce phénomène si extraordinaire en apparence; on s'en rend compte facilement en songeant à la quantité prodigieuse de calorique dont on est chargé lorsqu'on sort d'un milieu constamment tenu à une température aussi haute, et l'on s'explique bientôt et naturellement comment dans ces états on peut supporter pendant quelque temps le contact des corps les plus froids : c'est qu'on est lesté d'une énorme quantité de calorique surabondant qui, d'après une loi de la physique, tend essentiellement à se mettre en équilibre avec les corps environnants.

Les circonstances qui justifient l'emploi des bains très chauds se rencontrent rarement. L'hygiène ne les autorise guère, pour sa part, que pour rap-

peler une transpiration arrêtée, ou bien encore pour abattre les forces, ou pour tempérer les velléités ardentes d'un tempérament enflammé ou très érotique.

Ce serait sans doute ici le cas de faire mention des Bains Turcs? Nous laisserons parler le savant auteur de Neuf années à Constantinople. Ceux qui ont déjà médité son charmant ouvrage, si doux à lire, aimeront à en retrouver des fragments, et ceux qui ne le connaissent encore que de réputation, nous sauront gré de ne pas déflorer le plaisir qu'ils pourront goûter à entendre notre éloquent ami et maître s'exprimer lui-même avec le style aimable qui lui appartient.

Disons-le donc tout d'abord, au tabac près dont les personnes du sexe feront bien de se passer, elles pourront se laisser aller à toutes les voluptés décentes du Bain Turc, servi d'ailleurs par des femmes. Voici comment s'exprime M. le docteur Brayer :

« Qui n'a pas entendu parler des bains de la Grèce et de l'ancienne Rome? Quel voyageur ayant visité Constantinople, n'a pas été au moins une fois aux Bains Turcs, et n'en est pas sorti heureux d'une plénitude d'existence qu'il ne connaissait pas auparavant? Par quelle fatalité les Francs, si prompts à s'emparer de tout ce qui peut contribuer à leurs

jouissances matérielles et intellectuelles, n'ont-ils pas importé chez eux cette première de toutes les jouissances qui, loin d'user, d'irriter les organes, guérit ou prévient plusieurs des maladies les plus cruelles dont soit affligée l'espèce humaine : le rhumatisme, la goutte et les affections chroniques de la peau? Je le dis à regret, il règne dans tout l'occident de l'Europe un esprit de saleté incroyable. Ne pourrait-on pas en trouver la cause dans cet esprit de mélancolie religieuse qui, en présence du luxe, des désordres, des vices et des crimes dont la terre était couverte au temps de Tibère et de ses successeurs, fit consister la vertu dans l'abnégation de tous les plaisirs charnels comme indignes des hautes destinées auxquelles l'homme est appelé? Les bains regardés comme indécents, comme pouvant apprivoiser l'homme avec lui-même, semblent avoir été proscrits dans l'occident depuis cette époque, c'est-à-dire depuis près de dix-huit siècles. Comment en effet pouvaient-ils s'allier avec la solitude, les macérations, la cendre, le cilice et la haire? Aussi les salles de bain n'ont jamais, que je sache, fait partie des cloîtres ou autres établissements anciens, pas plus qu'ils ne le font des congrégations, couvents et séminaires de notre époque. Essayons de vaincre les scrupules des uns, en leur montrant que la plus

grande décence peut accompagner l'usage des bains même publics, et l'insouciance des autres, en leur rendant sensibles tous les avantages qu'en retirent les personnes qui, au lieu d'en abuser, en font un usage hygiénique.

» Je n'imiterai pas la plupart des voyageurs qui ont écrit sur ce sujet et qui, après avoir été dans ces établissements une ou deux fois par curiosité, en parlent si superficiellement que le lecteur a peine à s'en faire une juste idée; je décrirai avec l'exactitude minutieuse que j'ai tâché de mettre dans toutes mes observations ce que sont les Bains Turcs, la manière de les prendre, les jouissances que l'on y éprouve, les sensations pénibles et les accidents qui peuvent en être le résultat.

» Pendant mon séjour à Constantinople, je me rendais de préférence à un des bains de Péra, situé derrière Galata-Séraï. Comme celui-ci servait alternativement aux hommes et aux femmes, il fallait y aller à trois ou quatre heures du matin en été, à cinq en hiver. Mon drogman m'y accompagnait toujours.

» Dès que nous sommes entrés dans la première pièce, le Hammandgi (chef du bain) indique à un des garçons de service les lits qu'il nous destine. On nous y conduit. Cette salle est vaste, ordinaire-

ment carrée. Une fontaine se trouve au milieu. Sur les côtés règne une estrade élevée de deux pieds au moins au dessus du sol et large de quatre environ, sur lesquelles sont étendus des coussins et des petits meubles. On y monte et l'on se déshabille. Les vêtements sont réunis et portés au dépôt. On se place ensuite autour des reins une serviette qui descend à mi-jambe ; le garçon vous en met une autre pliée en huit sur la tête. Au bas de l'estrade sont des sandales que des petits chevalets de bois élèvent à deux pouces du plancher, et qui tiennent aux pieds au moyen d'une courroie.

» Ainsi préparés, on se rend dans une pièce de petite dimension où la chaleur est déjà plus forte. C'est là que l'on attend plus ou moins long-temps suivant que la peau est plus ou moins perméable. Elle se couvre peu à peu d'une rosée légère dont les gouttelettes, à peine perceptibles, restent quelque temps isolées, se réunissent enfin, et la sueur ruisselle jusqu'aux pieds.

» Alors on entre dans la pièce voisine, voûtée et éclairée par en-haut au moyen de verres ronds et nombreux placés dans la coupole ; la chaleur en est beaucoup plus élevée que dans la précédente. Au milieu, à deux ou trois pieds au-dessus du sol, se trouve une grande plaque de marbre blanc, chauf-

fée en dessous par un four, dont l'ouverture est en dehors de la salle. On s'assied, et en attendant son tour, on fume une pipe et l'on prend une tasse de café. A ce degré de température, la fumée du tabac n'a plus le même goût ; il en est de même du café; l'une et l'autre me firent éprouver une sensation qui me parut désagréable.

» Enfin le masseur arrive, c'est ordinairement un Arménien, quelquefois un Grec et presque toujours un individu très maigre, probablement à cause du penible service qu'il fait; il est nu jusqu'à la ceinture. Il pose la main sur vos bras, vos épaules, et juge si la peau est au degré nécessaire d'épanouissement et de transpiration. On se met alors à la renverse sur la table de marbre. Si elle est trop chaude, on place sous sa tête la serviette pliée en huit, dont j'ai parlé précédemment.

» Vous voici maintenant dans les mains du masseur. La première chose qu'il fait généralement est de vous frapper la cuisse et l'épaule, de telle manière que l'air comprimé résonne dans la salle; si le bruit est fort, c'est un bon signe ; il commence ses manœuvres.

» Le massage consiste à presser fortement, en glissant, avec la main nue, les différents muscles du corps, à saisir les plus épais avec les doigts, à les

malaxer, les pétrir pour ainsi dire. Cette opération est pénible, surtout lorsque le masseur arrive au muscle sterno-cléido-mastoïdien ; au lieu d'agir suivant la longueur de ses fibres, il presse suivant la largeur de ce trousseau fibreux et en écarte les deux parties l'une de l'autre. J'avais beau lui recommander d'aller dans une direction contraire, il ne me comprenait pas ; il avait massé ainsi depuis qu'il était garçon de bains, et personne ne s'en était plaint.

» Une autre manœuvre m'a fait éprouver plus de douleur encore, c'est le coup de grâce. Après avoir tourné et retourné le patient sur le dos et sur le ventre, et en avoir massé tous les muscles, le garçon lui croise les bras l'un sur l'autre, de manière que la main droite embrasse l'épaule gauche et la main gauche l'épaule droite ; ensuite il appuie à plusieurs reprises vigoureusement son genou sur l'entrecroisement des bras et fait craquer toutes les articulations qui se trouvent intéressées. Cette dernière épreuve peut convenir aux individus à large poitrine, aux articulations flexibles ; mais elle me paraît dangereuse pour ceux à poitrine plate, disposés à l'hémoptysie, et atteints déjà de quelque affection organique des poumons ou du cœur. Ces opérations durent un quart d'heure, quelquefois

plus, et tout bien considéré ne m'ont pas paru fort agréables.

» Il n'en est pas de même des frictions; après quelques minutes de repos, on passe dans une autre pièce et dans les mains d'un autre garçon; il vous place auprès d'un des robinets qui donnent issue à l'eau chaude et à l'eau froide. Pour débuter, il verse sur la tête coup sur coup une demi-douzaine d'écuellées d'eau chaude; puis, la main droite armée d'un gant de crin, quelquefois assez rude, il frictionne successivement et avec force les bras, les cuisses et les jambes, la partie antérieure et postérieure du thorax, le front, le nez et les oreilles. La chaleur a tellement gonflé le tissu de la peau, la sueur a tellement délayé les sels et la crasse accumulés, que les premières frictions enlèvent de toutes les parties du corps, et principalement des cuisses, des rouleaux d'ordure noir-gris, comme des plumes d'oies, auxquels les garçons de service donnent le nom de *macarona*. On est étonné de voir tant de saleté trouvée sur un individu en apparence très propre. Cependant le garçon renouvelle ses aspersions d'eau chaude et ses frictions avec le gant de crin jusqu'à ce que les sels, la crasse, les vieux épidermes aient si bien disparu, que le tissu qui reste suffit à peine pour empêcher le sang de franchir les extrémités

artérielles. Les peaux brunes et épaisses n'offrent pas ce dernier phénomène au même point que les peaux blanches et fines.

» Au bout de quelques instants on est mené dans une autre salle; là, placé près d'un robinet, on est arrosé de la tête aux pieds avec de l'eau dans laquelle on a dissous du savon de Candie; puis avec une poignée de fine étoupe, le garçon vous frotte légèrement tout le corps et les articulations. Il remplit ensuite une écuelle de cette eau savonneuse, la dépose à vos pieds et s'en va sans dire mot..... vous vous lavez.

» A peine ces ablutions sont-elles finies qu'un autre garçon se présente avec cinq ou six serviettes; il en place une autour de vos reins, tandis que vous laissez tomber celle qui a servi jusqu'à présent et qui est toute mouillée. Avec une autre, il enlève l'humidité de la tête, de la poitrine et des extrémités supérieures et inférieures. Ensuite il en pose une sur la poitrine, une sur le dos, une autre sur la tête, puis vous conduit à la grande salle d'entrée. Là, sur l'estrade où vous vous êtes déshabillé, vous trouvez votre paquet qui contient vos vêtements, un lit préparé pour vous recevoir. Il est beaucoup trop court pour qu'on puisse s'y étendre; on y est sur son séant, soutenu par des coussins

plutôt que couché. Le but de cette forme de lit est de tenir la tête élevée pour éviter toute congestion cérébrale. Dans les premiers moments de repos la face est vultueuse, les yeux injectés et brillants, le pouls fréquent et plein, la transpiration abondante ; bientôt ces phénomènes diminuent, et un doux sommeil enchaîne les sens. Une demi-heure s'est à peine écoulée, que le même garçon revient, enlève les serviettes humides qui vous entourent et les remplace par de nouvelles. Enfin, lorsque la chaleur du corps est à peu près redescendue à la température ordinaire, ce qui exige une autre demi-heure et quelquefois plus, on s'habille lentement et l'on appelle le garçon de service à qui on remet le prix du bain sur le miroir qu'il présente pour qu'on s'y regarde.

» Toujours la décence la plus grande préside aux divers actes des baigneurs, et quoiqu'ils soient souvent nombreux, on entend à peine parmi eux le plus léger murmure.

» Il est nécessaire avant de se rendre aux bains que la vessie et les gros intestins soient bien dégagés, qu'il n'existe aucune pléthore sanguine, aucune tendance à quelque irritation des organes ; la haute température de la salle pourrait déterminer des accidents qui du reste sont déjà trop nombreux.

» En sortant du bain il faut bien faire attention à quelle température on va s'exposer. La peau, si susceptible alors, ressent les moindres vicissitudes atmosphériques, et beaucoup de gens attribuent à des refroidissements subis en cette circonstance des enrouements, des bronchites, des pleurésies, des pneumonies qu'ils ont éprouvées. Pour obvier, en hiver surtout, à ces inconvénients, à ces dangers, je me rendais promptement chez moi, me mettais au lit, me faisais faire un thé léger et en prenais un bol. Je restais au lit une heure ou deux. C'est alors que l'on jouit de la plénitude des sensations agréables qui suivent l'usage de cette espèce de bains; on se laisse aller à un sommeil délicieux que des rêves légers embellissent. Au réveil on éprouve une douce langueur, un calme moral et physique, un bien-être général inconnu jusqu'alors; les fonctions se font avec tant de facilité que l'on ne sent plus le poids de son corps : si l'on porte la main sur ses bras, sur ses jambes, la peau en est aussi douce que le velours, et la température plus fraîche que celle de l'air ambiant. On se sent plus apte à l'étude, plus dispos à l'exercice. Le moral même y gagne; les sensations pénibles disparaissent. »

Nous dirons fort peu de chose des bains de vapeur, parce qu'ils s'éloignent encore davantage du

ressort particulier de l'hygiène. Nous constaterons seulement qu'ils produisent d'excellents effets dans les affections nerveuses, goutteuses et rhumatismales, et qu'on les a employés aussi avec le plus grand succès contre l'hystérie, contre l'épilepsie et contre la suppression des règles, déterminée par le chagrin. Nous ajouterons que dans la plupart de ces circonstances l'indication est si fugitive, si délicate et si ardue, qu'il n'appartient réellement qu'au médecin de la saisir et de l'indiquer.

Il est un usage qui se lie au mode d'administration des bains de vapeur sur lequel nous devons appeler l'attention ; nous voulons parler de l'habitude qu'ont certaines personnes de se soumettre à des irrigations glaciales en sortant du bain de vapeur. C'est là, selon nous, une coutume qui, quoique salutaire en Russie, ne peut manquer en France et dans les pays tempérés d'avoir trop souvent les plus tristes résultats.

Il est quelquefois très avantageux de prendre un bain d'air après un bain chaud. Pour cela, une fois bien essuyé, on passe, entièrement nu, dans une pièce de son appartement qu'on a eu soin en hiver de faire bien chauffer, et dont, en toute saison, on a fait renouveler l'air avant de s'y rendre.

C'est pendant ce bain qu'on doit s'occuper de la

toilette des différentes parties du corps; cette opération très importante doit commencer par les soins de la tête et finir par ceux des pieds.

Des frictions.

Les frictions sont d'un usage excellent ; on les pratique, soit avec les mains, soit avec des brosses de différentes espèces, soit avec des morceaux de flanelle sèche ou imbibée de liqueurs spiritueuses ou médicamenteuses. Elles ont pour objet de débarrasser la peau des productions épidermoïques et autres qui obstruent ordinairement les nombreux orifices des vaisseaux absorbants et exhalants ; elles parviennent encore à entretenir à la surface de la peau une légère excitation qui ne peut que lui être favorable, et qui convient surtout aux personnes sujettes aux affections catarrhales.

De plus, les frictions développent une chaleur qui combat avantageusement le froid ou l'humidité, elles appellent une plus ou moins grande quantité de sang dans les vaisseaux capillaires, et elles peuvent, sous ce rapport, être considérées comme de très bons dérivatifs. Enfin, les frictions sont excellentes pour fortifier le genre nerveux ; et l'on peut dire que si les anciens ont trop abusé de leur emploi, les modernes, au contraire, les négligent beaucoup trop.

CHAPITRE VII.

Des aliments et des boissons.

On appelle aliment toute substance qui, étant introduite dans les voies digestives, y subit sous l'influence de la force vitale ou des mouvements vitaux une modification telle que ses principes deviennent aptes à favoriser l'accroissement, le développement et le renouvellement des organes, en ajoutant à leur composition et en réparant leurs pertes.

A ce titre, les boissons peuvent être classées parmi les aliments, et l'on doit encore considérer comme tels certains assaisonnements destinés à relever le goût et à corriger les défauts naturels à quelques substances.

On a eu raison sans doute de s'occuper des aliments; mais comme il est dans la nature de l'homme de porter tout à l'excès, on s'est trop appliqué à flatter et à exciter l'appétit sans s'occuper autrement des suites; on a préféré l'agréable à l'utile, le plaisir à la raison; de cette manière on a dépassé les bornes fixées par la nature, et la nature à

son tour s'est vengée elle-même de l'abus que l'on a fait de ses dons.

Les aliments doivent avoir des qualités telles qu'ils n'altèrent d'aucune façon le tissu des organes, et qu'ils ne dérangent en rien l'exercice des fonctions ; c'est sous ce double rapport qu'ils diffèrent des médicaments et des poisons.

On s'est de tout temps attaché à savoir si, parmi les principes constituants des aliments, il n'y en avait pas un commun à tous, un plus apte que les autres à nourrir les animaux, et qui sous ce rapport méritât exclusivement le nom d'aliment proprement dit ; mais toutes ces recherches ont été infructueuses, ou du moins les avis ont toujours été partagés. Ainsi, les uns avec Stahl et Lorry, se sont prononcés pour l'affirmative ; tandis que d'autres savants également recommandables ont défendu l'opinion contraire, d'où il est résulté que les meilleurs esprits se sont toujours tenus et se tiennent encore dans le doute à ce sujet.

C'est à tort qu'on a soutenu que tous les aliments étaient fournis par le règne organique. Ce règne, à la vérité, en fournit la plus grande partie ; on peut même dire que les substances végétales et animales sont plus propres que les autres à la nutrition, parce qu'elles contiennent des aliments pour ainsi

dire déjà préparés à l'animalisation, mais il n'est pas moins certain que le règne inorganique en fournit aussi sa part.

Tous les êtres organisés ne vivent pas des mêmes aliments; et d'ailleurs c'est ici le cas de le dire : Aux premiers âges du monde nos pères ne connaissaient pas cette maladie habituelle qui renaît plusieurs fois dans un jour, et que nous nommons la faim. Plus heureux que nous, ils n'étaient pas forcés d'être cruels pour soutenir leur existence, et ils n'avaient pas besoin d'avoir recours au meurtre ou au carnage pour éloigner l'époque de leur propre destruction; mais l'air seul les soutenait comme un lait céleste, et, selon une autorité sainte, il suffisait à leurs besoins.

Plus tard, dans des siècles encore heureux, bien qu'ils succédassent à de terribles ébranlements, à des nuits profondes pendant lesquelles toutes les cataractes du ciel furent ouvertes, on employa quelques aliments, mais très simples et sans apprêt. C'étaient des fruits, des racines, des plantes herbacées et des semences féculentes. Enfin, peu à peu, l'homme devint l'esclave de ses besoins, et, soumis à son tour à la loi des animaux, il fut obligé comme eux de s'attaquer à des vies étrangères pour soutenir la sienne et apaiser sa faim; il s'arma du fer

et du feu, et, l'industrie aidant, on vit apparaître, avec la civilisation, la mollesse et tous les genres de luxe; de ce moment, les plaisirs de la table furent inventés et découverts, et, par les abus auxquels ils donnèrent lieu, ils devinrent bientôt pour l'espèce humaine des ennemis plus pernicieux et plus dangereux que la guerre et tous les maux déchaînés.

En effet, l'intempérance enfanta toutes les passions, les mœurs perdirent leur innocence, et la corruption entraîna et précipita bientôt la ruine de tous ces peuples. Ce fut dans de semblables circonstances que Moïse reçut la loi écrite qu'il donna aux Juifs; le Décalogue fut expliqué, et il répandit des préceptes qui font encore l'admiration des législateurs modernes : Mangez de tout ce qui est pur, dit le Pentateuque; voici les animaux que vous devez manger : ce sont le bœuf, la brebis, le chevreau, le cerf, la chèvre sauvage, le buffle, la chèvre-cerf, la girafe; ne mangez pas de ceux qui sont impurs, tels que l'aigle, le griffon, l'aigle de mer, l'ixion, le vautour, le milan et ceux de leur espèce; le corbeau et ceux de son espèce. Parmi les animaux impurs, vous rangerez la belette, la fouine, la taupe, la chauve-souris, la cigogne, le cygne, l'autruche, le pourceau et leur espèce..... Vous mangerez de tout ce qui a des nageoires et des

écailles, tant dans la mer que dans les rivières et les étangs. Ne mangez jamais de sang ni de graisse. Ne mangez d'aucune bête morte d'elle-même. Ne buvez point, vous et vos enfants, de vin, ni rien de ce qui peut enivrer quand vous serez au tribunal de témoignage, de peur d'être puni de mort.....

Depuis Moïse, les mêmes abus ont souvent recommencé, et toujours les hommes éclairés se sont efforcés de les arrêter ou de les prévenir; mais ils ont presque toujours échoué, et il ne nous reste des leçons de Pythagore et de Platon que le souvenir des excellentes intentions qui les ont dictées. Bien plus, les hommes sont tombés dans de tels excès sous ce rapport, que l'on peut répéter encore aujourd'hui avec les fondateurs de l'École de Salerne qu'il meurt plus de gens par indigestion que par le glaive. Ce fait est irrécusable, il est justifié à chaque instant par l'histoire quotidienne de ce bétail de gens cultivés, qui se truffent comme on en truffe, et qui se gorgent nuit et jour, et toujours, de viandes faisandées, de boissons frelatées et de coulis d'excréments, toutes excellentes choses qui font vivre en empoisonnant.

Quoi qu'il en soit, on ne saurait aujourd'hui comprimer tous ces excès, ou réprimer tant d'abus; ce que l'on peut se proposer raisonnablement, c'est

d'indiquer entre tous les aliments ceux qui sont salutaires et ceux qui sont nuisibles ou qui peuvent le devenir ; c'est ce que nous allons essayer de faire après nous être arrêté un instant à quelques considérations générales.

Rappelons d'abord un fait auquel les gens du monde et même certains médecins ne font pas assez attention ; c'est que les aliments sont de puissants moyens de guérison ; c'est qu'ils peuvent contribuer efficacement au rétablissement de la santé et quelquefois même la ramener seuls et définitivement, en raison de leurs propriétés, tantôt atoniques, sédatives, relâchantes ou laxatives ; tantôt au contraire, excitantes, purgatives, irritatives et même phlegmasiques.

Ajoutons que, dans la plupart des cas où l'action des aliments ne se convertit pas directement en action médicamenteuse, elle a du moins pour effet constant de corroborer l'action de ceux-ci ; et même qu'il arrive encore très souvent que les aliments deviennent des agents thérapeutiques tels que les médicaments ne peuvent nullement les remplacer, comme on est à même de le remarquer quelquefois pendant le cours des maladies chroniques.

Le premier effet des aliments est instantané ; il se manifeste aussitôt qu'ils sont parvenus dans l'es-

tomac ; à dater de ce moment, le sentiment douloureux de la faim s'apaise ou disparaît tout-à-fait, et l'accablement et la tristesse font place immédiatement à un sentiment de force et à une expansion douce qui ont fait dire avec autant de justesse que de raison que la gaieté venait du ventre.

Toutefois, il faut bien se garder de confondre l'appétit avec le sentiment du besoin ; beaucoup de gens s'y trompent tous les jours, et il est très urgent de les distinguer ; l'appétit est souvent le produit d'un caprice, le besoin ne l'est jamais; on peut se sentir appétit même lorsque l'estomac est plein ; on n'éprouve jamais le besoin dans les mêmes circonstances; l'appétit est souvent un désir, le besoin n'est jamais qu'une nécessité. Enfin l'on est averti du besoin de manger par un vide d'estomac et une sorte de faiblesse qui prouvent que le corps n'est pas suffisamment soutenu, tandis qu'il y a indifférence et quelquefois même répugnance complète pour toute espèce d'aliment.

On doit éviter également une alimentation trop forte ou trop faible En effet, de même qu'une alimentation trop forte et trop excitante peut entraîner chez quelques sujets des accidents très graves, tels que des congestions sanguines ou des apoplexies, de même une alimentation trop faible ap-

porte aussi ses dangers : les fonctions s'alanguissent et s'arrêtent ; alors des défaillances, des tiraillements et des douleurs atroces se font sentir dans l'estomac, et pour peu que cet état se prolonge, on finit par tomber dans une sorte de sommeil assez analogue à l'engourdissement qui saisit quelques animaux pendant l'hiver.

Dans tous les cas, les effets de l'abstinence sont toujours subordonnés à sa rigueur même ; lorsqu'elle n'est pas complète et qu'elle dure peu, elle est ordinairement très avantageuse ; elle donne aux organes digestifs plus d'énergie ; elle favorise l'absorption interstitielle et elle contribue puissamment à la résolution des maladies en enlevant à la partie malade l'excitation qu'elle recevait de l'excitation gastrique. Quand, au contraire, elle est complète et de longue durée, elle occasionne des accidents très graves et elle peut entraîner les conséquences les plus redoutables, comme ne le prouvent que trop les tableaux des longues famines que l'histoire nous a légués, et entre autres les affreux détails du siége de Paris sous Henri IV.

Chacun comprendra et goûtera tout ce que nous avons dit sur les dangers qui peuvent suivre l'action d'une diète trop long-temps prolongée, mais chacun se récriera tout aussitôt, dès que nous vou-

drons parler des avantages immenses d'une abstinence bien dirigée..... c'est là que le médecin a le droit de se récrier.... En effet, que le vulgaire s'imagine encore que la nourriture fortifie toujours et que la diète débilite sans cesse, nous le comprenons à demi, mais que des gens qui se piquent d'être éclairés soutiennent la même thèse avec autant d'acharnement que de suffisance, c'est ce que nous ne pouvons guère nous expliquer; car les plus simples notions de physiologie suffisent pour démontrer qu'on débilite l'estomac en le surchargeant ou en l'irritant, et que l'on parvient au contraire à dissiper mille indispositions et à rétablir l'harmonie des forces vitales en prescrivant à un individu surexcité une diète ou seulement un régime de quelques jours.

L'influence que l'abstinence exerce sur les facultés intellectuelles est des plus remarquables; elle donne à la pensée une vigueur et une portée qu'elle n'atteint jamais sans elle au même degré; c'est peut être même pour cela que les premières heures du jour sont si bien caressées et goûtées par tous les gens de cabinet.

Quoi qu'il en soit, nous ne conseillerons à personne d'adopter dans toute sa rigueur ce moyen de perfectionnement; d'abord, parce que l'excès en

tout est blâmable, et aussi parce que les facultés de l'esprit souffriraient d'un pareil régime, comme on peut s'en convaincre en consultant l'histoire des Brahmines, des Fakirs et des anciens anachorètes.

Les effets de l'abstinence ne sont pas les mêmes chez les personnes bien portantes et chez les personnes malades; c'est ainsi que les femmes hystériques et différentes personnes atteintes de névroses ont pu supporter impunément la diète pendant des années entières, tandis que rien de semblable ne s'est jamais vu chez des personnes en bonne santé.

De même, il paraît que l'état de sommeil permet aussi de supporter une longue abstinence. On cite à ce sujet une anecdote assez curieuse arrivée à un anatomiste sur le déclin de sa vie. Il dormait huit jours de suite sans s'éveiller, il demandait quelques aliments, il les prenait avec plaisir et il se rendormait; puis, si par hasard il s'éveillait un vendredi, il demandait qu'on ne lui donnât que des aliments maigres, parce qu'il tenait à remplir fidèlement ses devoirs de chrétien; il faisait son repas et il se rendormait de nouveau pour huit jours. Il mena, dit-on, cette existence pendant un temps assez long; enfin, un certain jour, il s'endormit pour un an, et il ne se réveilla que pour mourir.

Ce fait paraîtra sans doute bien extraordinaire; nous pouvons cependant assurer qu'il est loin d'être le seul dans la science; on trouve dans les ouvrages de Haller et de Beccari, une foule d'exemples d'abstinences plus ou moins complètes, prolongées aussi pendant de longues années.

On peut assurer aussi en se basant sur des faits authentiques, qu'un sujet bien constitué peut sans beaucoup souffrir supporter pendant cinq jours environ l'abstinence complète de toute espèce d'aliments solides; on prétend même que Charles XII de Suède en a fait l'expérience sur lui-même, et que plusieurs savants l'ont répétée sur eux après lui. Quant à l'abstinence des boissons, c'est autre chose; on ne peut guère la supporter sans danger au-delà de vingt-quatre heures, et elle est presque toujours suivie des accidents les plus terribles.

En général, on ne doit prescrire la diète qu'avec la plus grande réserve; toutefois, il est juste de dire qu'elle produit des effets excellents dans les maladies aiguës et inflammatoires, et que l'on rencontre tous les jours des vieillards, des enfants et des sujets délicats, chez lesquels elle a non seulement suppléé aux émissions sanguines, mais encore amené

des guérisons que ces remèdes n'eussent certainement pas opérées.

A t-on lieu de s'étonner maintenant qu'Hippocrate ait dit que le meilleur médecin était celui qui guérissait par le régime? Non, certes: nous retrouvons partout des préceptes et des règles qui viennent à l'appui de cette vérité; les Brachmanes de l'Inde ont fait du jeûne un remède à tous les maux, et saint Chrysostome s'est écrié : C'est la mort du vice, c'est la vie de la vertu, c'est la paix du corps et l'ornement de la vie, c'est la source de toute vigueur de l'esprit ou du corps, c'est le rempart de la chasteté et le boudoir de la pudeur.

Nous pouvons ajouter que les athlètes et les hommes les plus forts de l'antiquité ne se fortifiaient que par le jeûne et les exercices, et que leur régime était si léger, que Celse le prescrivait dans les maladies chroniques, sous le nom de *victum athleticum* (nourriture des athlètes.)

Les effets des aliments varient encore en raison de l'état des organes digestifs et des dispositions particulières du sujet. Les aliments les plus lourds sont parfaitement digérés, lorsque l'estomac est sain et vigoureux ; les plus doux et les plus légers au contraire sont rejetés comme des poisons

et en quelque sorte convulsivement, quand l'estomac est malade ou simplement irrité; puis, il arrive encore assez souvent qu'un aliment tout-à-fait insalubre confié à un estomac malade, devient (par une sorte d'exception), très favorable à l'économie, comme si son action se transformait accidentellement en action médicamenteuse.

Ce n'est pas sans quelque raison que le vulgaire soutient que les aliments que l'on mange avec plaisir se digèrent toujours facilement; cela est vrai en général, et les plus belles théories du monde ne sauraient sous ce rapport ébranler la solidité des faits; bien plus, tous les praticiens observateurs savent parfaitement qu'il y a une infinité d'affections qui développent chez les malades un instinct tellement sûr, que les uns demandent avec instance des aliments qui produisent un très heureux effet, quoiqu'ils soient contre-indiqués par la science, tandis que d'autres malades éprouvent une répugnance invincible pour des aliments ou pour des remèdes prescrits d'après les règles de l'art, et dont l'action cependant serait évidemment nuisible, par suite de circonstances toutes particulières.

Il est constant aussi que le mélange de plusieurs aliments de nature différente, peut produire un aliment favorable à l'économie, bien que chacun de

ces aliments considéré isolément soit par lui-même capable d'entraîner de mauvais effets. Par conséquent, c'est à tort qu'on s'élève avec tant d'aigreur contre les préparations culinaires, et, au lieu de décrier la bonne chère, il vaudrait mieux publier de sages instructions relatives aux règles à suivre dans la préparation des mets : tout le monde y gagnerait, et l'art de nos maîtres-d'hôtel établi sur des principes avoués par l'hygiène, ajouterait son tribut à tous les autres tributs de l'expérience et du raisonnement.

En thèse générale, tout aliment qui se dilate pendant son séjour dans l'estomac, fatigue ce viscère et tend à rendre son action plus difficile; tous ceux qui se convertissent facilement en gaz, produisent à peu près le même effet; enfin, les aliments froids sont ordinairement plus difficiles à digérer que ceux dont la température est élevée.

La classification de Haller est encore celle que l'on suit aujourd'hui pour les aliments. Ce savant les avait divisés en aliments fibrineux, féculents, gélatineux, albumineux, mucilagineux, gommeux, séreux, caséeux, butyreux, adipeux, huileux, sucrés, acides, amers, acerbes, âcres, aromatiques. Voici les propriétés reconnues à ces différentes espèces d'aliments.

Les aliments fibrineux se digèrent facilement et promptement ; ils sont très nourrissants et un peu excitants ; les aliments féculents nourrissent beaucoup aussi ; mais ils ont l'inconvénient de se gonfler dans l'estomac et de donner naissance à des gaz abondants. Les aliments gélatineux se digèrent assez facilement, pourtant ils agissent chez quelques personnes à la manière des laxatifs, c'est-à-dire qu'ils purgent sans irriter, en relâchant les intestins plutôt qu'en les surexcitant. Les aliments albumineux sont nourrissants, mais difficiles à digérer ; ils ont besoin d'être relevés par des épices et d'être divisés dans l'eau. Les aliments mucilagineux sont peu nourrissants et difficiles à digérer ; ils produisent le vomissement chez quelques personnes. Les aliments gommeux se digèrent difficilement, ils sont fort peu nourrissants ; on prétend aujourd'hui, malgré l'opinion contraire établie naguère par Broussais et toute son école, qu'ils réussissent peu aux personnes atteintes de gastrite aiguë ou chronique. Les aliments séreux agissent chez beaucoup de personnes comme de vrais purgatifs. Les aliments adipeux sont difficiles à digérer, ils fatiguent l'estomac et produisent des aigreurs. Les aliments butyreux et graisseux possèdent les mêmes propriétés. Les aliments sucrés sont à la fois très

nourrissants, très salubres et très digestifs; mais c'est avec raison qu'on a dit qu'ils étaient très échauffants. Les aliments acides sont rafraîchissants à petite dose, il faut néanmoins les employer avec prudence. Les aliments amers sont toniques et très salubres; ceux qui contiennent du tannin jouissent à peu près des mêmes propriétés. Les aliments âcres et piquants sont stimulants, irritants et quelquefois inflammatoires, ils ne conviennent guère qu'administrés à de très faibles doses. Enfin, les aliments aromatiques sont plus agréables au goût et ils offrent à peu près les mêmes inconvénients et les mêmes avantages que les aliments âcres.

Nous allons étudier maintenant chaque aliment en particulier, en suivant la classification basée sur l'histoire naturelle. Dans cette revue, nous aurons à examiner successivement les aliments fournis par les mammifères, les oiseaux et les poissons; nous passerons ensuite aux substances que l'on peut regarder comme établissant la transition du règne animal au règne végétal; puis, aux aliments fournis par le règne végétal; enfin, nous terminerons en jetant un coup d'œil rapide sur l'action des différentes boissons.

La classe des mammifères fournit le bœuf, le

mouton, le cochon, le sanglier, le chevreuil, le lièvre et le lapin.

La chair du bœuf et nourrissante est très digestive, celle du veau est très bonne aussi; elle convient aux estomacs délicats; elle est excellente pour les convalescents.

La chair du mouton est très nourrissante, elle convient aux personnes bien constituées; pourtant, il y a des personnes qui la supportent difficilement. La chair de l'agneau est encore plus délicate que celle du mouton, elle est moins nourrissante, mais en revanche elle est d'une digestion plus facile. Le cochon a une chair dense, résistante et difficile à digérer; elle convient particulièrement dans les temps froids aux jeunes gens d'un tempérament chaud et bilieux qui ont un bon estomac et qui prennent beaucoup d'exercice; mais les personnes faibles, délicates et oisives, s'en accommodent fort peu. La chair du cochon est encore moins convenable pendant l'été et dans les climats chauds; elle produit presque toujours des relâchements de corps; elle passe aussi pour être contraire aux goutteux.

La chair du chevreuil est très délicate, très digestive et fort agréable au goût; elle est on ne peut plus nourrissante, quand le chevreuil est jeune, tendre et bien nourri; on préfère surtout les che-

vreuils bruns, les roux sont moins estimés; selon Lemery, la chair du chevreuil ne convient pas aux personnes qui ont le tempérament délicat; cependant lorsqu'elle est bouillie ou cuite avec des herbes aromatiques, elle leur réussit mieux.

La chair du lièvre est dense, serrée et très nourrissante; elle ne convient pas à tous les estomacs; en général on donne la préférence à la chair du levreau. Parmi les lièvres, ceux qui vivent dans les plaines et les montagnes sont bien plus estimés que ceux qui habitent dans les lieux humides. La chair du lièvre convient particulièrement en hiver, surtout aux personnes grasses.

La chair du lapin est blanche, peu sapide et d'une digestion facile; elle convient aux convalescents; on doit préférer les lapins sauvages aux lapins domestiques; le lapin n'est pas aussi salutaire quand il est très jeune que lorsqu'il est plus âgé.

La classe des oiseaux se compose des oiseaux sauvages et des oiseaux domestiques. Parmi ces derniers, nous avons la poule, le poulet, le chapon et le dindon; parmi les premiers, nous comptons la perdrix, le faisan, le coq de bruyère, l'alouette et l'ortolan. Généralement parlant, les oiseaux domestiques ont la viande plus blanche et plus gélatineuse que les oiseaux sauvages, et l'on doit les

préférer à ces derniers pour la nourriture ordinaire.

Le poulet, le chapon et la poularde ont tous les trois une chair à peu près pareille ; elle est tendre, délicate et de facile digestion ; elle convient aux estomacs fatigués et aux convalescents. La poule et le coq sont au contraire assez durs, c'est pour cela qu'on ne les emploie guère que pour faire des bouillons.

Le dindon est un assez bon aliment, quand il est jeune, gras et bien nourri ; il jouit alors des mêmes propriétés que le poulet. Le canard domestique est d'une digestion beaucoup plus facile que le canard sauvage. L'oie résiste presque toujours à l'action des estomacs peu énergiques ; sa chair ne convient réellement qu'aux personnes qui se livrent à de rudes travaux ; on fait à Strasbourg d'excellents pâtés avec le foie de cet animal.

La chair de la perdrix est tendre, délicate et facile à digérer lorsque la perdrix est encore jeune ; mais en vieillissant, elle perd une partie de ses propriétés. Le faisan et le coq de bruyère sont beaucoup plus recherchés pour le luxe de la table, cependant ils ne sont pas d'une digestion aussi facile que la perdrix ; il y a des gens qui ne les trouvent bons qu'autant qu'ils empoisonnent.

L'alouette est assez distinguée, mais la graisse qui la surcharge la rend très difficile à digérer. La chair de l'ortolan est tendre, succulente et d'un goût exquis; c'est une viande par excellence, elle est fortifiante, sapide et très nourrissante; elle convient à tout le monde, aux personnes même qui ont l'estomac le plus délicat.

Parmi les poissons, nous avons à considérer ceux qui vivent dans la mer et ceux que l'on trouve dans les fleuves et dans les rivières; ces derniers sont sans contredit les plus légers de tous. Parmi les poissons d'eau douce, nous avons le brochet, la carpe, la perche, le barbeau, la truite, l'anguille, enfin l'alose et le saumon qui se trouvent à la fois dans la mer et dans les fleuves où ils remontent.

Avant de passer outre, nous dirons que le poisson est en général très échauffant, et que cette propriété qui relève probablement de la quantité de phosphore et d'hydrogène qu'il contient, suffit jusqu'à un certain point pour légitimer la fameuse réputation accordée autrefois aux Carmes, aux Chartreux, aux Récollets et à quelques autres ordres religieux, dont le régime était positivement opposé et tout-à-fait contraire à leur vœu de chasteté tant de fois réputé si fragile.

Le brochet a la chair ferme est très facile à digérer; ses œufs au contraire sont indigestes; ils provoquent même le vomissement chez beaucoup de personnes. Le brochet est meilleur dans les pays froids que dans les pays chauds; on doit choisir de préférence celui qui vit dans une eau claire.

La carpe est plus lourde et par conséquent plus difficile à digérer. La perche de rivière est délicate et d'une digestion très facile; sa laitance est un mets très friand, mais indigeste; le plus estimé de tous ces poissons c'est la truite; on préfère celle dite saumonnée; elle est agréable au goût et d'une facile digestion, l'été surtout; l'hiver elle perd presque toujours son bon goût.

L'anguille a la chair grasse et visqueuse, elle est très nourrissante, mais difficile à digérer; on ne doit en manger qu'avec la plus grande modération. Hippocrate la défendait aux personnes maigres et débiles et à toutes celles qui étaient sujettes aux maladies des viscères.

Lorsque l'anguille est grasse, on la sert rôtie, ou au court-bouillon; dans le cas contraire on la prépare à l'étuvée, à la Sainte-Menehould ou à la Tartare.

La lamproie est très agréable et très recherchée, mais elle est très difficile à digérer et elle a en

quelque sorte besoin d'être relevée par une sauce piquante; l'alose est d'une digestion facile ; c'est au printemps surtout qu'elle jouit de toutes ses propriétés.

Quoique le saumon soit un poisson de mer, il remonte cependant les rivières au commencement du printemps; il a la chair tendre et savoureuse; il est nourrissant et fortifiant; il réussit à merveille aux personnes qui ont la poitrine délicate; mais lorsqu'il est trop gras, il cause des envies de vomir et des indigestions.

Les poissons de mer les plus recherchés sont la sole, l'éperlan, le merlan, la raie, la morue, le maquereau, le turbot et le thon.

La morue fraîche est assez délicate; quand elle est salée, elle perd un peu de ses qualités. La raie est dure et compacte ; beaucoup d'estomacs ont de la peine à la supporter. La sole est très compacte aussi, mais lorsqu'elle est bien fraîche elle est assez digestive; le merlan est docile à l'action de l'estomac; il convient aux personnes faibles, on peut le donner aux convalescents.

L'éperlan est un petit poisson de mer qui remonte les rivières et qu'on pêche ordinairement dans la Seine. Sa chair est délicate et légère, elle a une odeur qui rappelle celle de la violette ; on le mange

frit ou à l'étuvée, à la sauce piquante et à l'anglaise.

La limande a une chair molle et aqueuse; elle convient peu aux estomacs froids et pituiteux; mais on corrige facilement cette mauvaise qualité en la faisant cuire avec du vin blanc auquel on ajoute des herbes aromatiques.

Le maquereau nourrit beaucoup; sa chair est apéritive et résolutive, toutefois il faut s'en défier, car elle est très difficile à digérer; on estime beaucoup la laitance de ce poisson.

Le turbot, qu'on appelle aussi le faisan d'eau, à cause de la qualité et de la saveur exquise de sa chair, est un des meilleurs poissons de mer. Juvénal a dit combien il était estimé et recherché des anciens, et l'on sait que l'empereur Domitien convoqua les plus célèbres gourmets de son temps pour avoir leur opinion sur toutes les propriétés de cet excellent poisson; le turbot est à la fois très nourrissant et très salutaire; cependant il est encore plus digestif bouilli dans le vin que dans l'eau; on doit le choisir de moyenne grosseur; on le mange au court-bouillon, à l'huile et au vinaigre, à la sauce au homard, ou à l'étuvée avec la sauce à l'italienne.

Le thon est dur, peu agréable et indigeste quand il est frais; on ne l'emploie guère que pour les as-

saisonnements et mariné, et pourtant cette préparation le rend encore plus indigeste.

Nous devons rattacher aussi à la classe des aliments fournis par les poissons, la tortue, la grenouille, l'écrevisse, les huîtres, les moules et le limaçon.

La chair des tortues de mer est nourrissante et fort bonne; elle a quelque analogie avec celle du veau, mais elle ne réussit bien qu'aux personnes qui ont un excellent estomac; on la rend plus digestive en la faisant bouillir et en l'assaisonnant; elle convient aux personnes bilieuses et à celles dont le sang est très échauffé, on en fait un bouillon qui est excellent pour les phthisiques; on prétend aussi que les œufs de tortue conviennent parfaitement aux fébricitants, qu'ils provoquent le sommeil, qu'ils calment le sang, et rafraîchissent toute l'économie.

La grenouille convient aux convalescents et aux personnes dont l'estomac est fatigué; on en fait du bouillon plus léger encore que celui de poulet.

La chair de l'écrevisse est fraîche, agréable au goût et très nourrissante; on la recommande dans les chaleurs de poitrine, contre la toux et contre toutes les indispositions qui tiennent à l'âcreté des humeurs; on assure aussi que son usage est d'un

grand secours contre l'excessive maigreur; toutefois il ne faut pas faire abus des écrevisses, car il est reconnu qu'elles donnent des efflorescences à la peau; on regarde comme autant de variétés de l'écrevisse le homard, la salicoque.

Les huîtres sont très agréables au goût par la fraîcheur qu'elles apportent; prises en petite quantité, elles conviennent parfaitement aux convalescents et même aux personnes atteintes d'affections catarrhales; elles réussissent moins bien aux personnes d'un tempérament très lymphatique; on mange les huîtres cuites et crues; les premières sont douces et faciles à digérer; les secondes sont lourdes et pesantes comme tous les corps albumineux qu'on soumet à l'action du feu; on peut en favoriser la digestion en mangeant immédiatement après une soupe au lait, ou bien encore, et c'est ce qui se fait le plus souvent quand on se porte bien, en buvant quelques verres de bon vin blanc.

Il y a des moules de rivière et des moules de mer; les dernières sont les plus estimées; on les mange crues et cuites; elles sont nourrissantes et assez agréables au goût, mais elles ne sont pas toujours très salutaires; il y a des époques de l'année pendant lesquelles elles occasionnent facilement des éruptions cutanées et des maladies des voies diges-

tives. On préfère en général les moules de Flandres; il faut les ouvrir pour s'assurer qu'elles ne contiennent pas de crabes; on les mange bouillies dans l'eau avec du beurre et du persil, ou bien encore à la poulette.

Le limaçon est pesant et difficile à digérer; on le trouve dans la mer, dans les rivières et dans les champs, on ne mange que celui des vignes; il ne convient réellement qu'à ceux qui ont besoin d'une diète mucilagineuse; du reste on ne l'emploie guère aujourd'hui, et en cela nous différons essentiellement des Romains qui, après les avoir nourris et engraissés dans des espèces de souterrains disposés tout exprès pour cela, en composaient toutes sortes de mets qu'ils regardaient comme très délicats; au demeurant, si les limaçons ne sont pas très recherchés comme aliment, ils sont du moins très estimés comme médicament; on en fait des bouillons pour les phthisiques et des tisanes qui ont, dit-on, la propriété de purifier les humeurs et de procurer le sommeil; il faut avoir le soin de les faire dégorger avant de les cuire.

On peut considérer les œufs et le laitage comme formant en quelque sorte la transition du règne animal au règne végétal.

Les œufs dont on fait le plus d'usage sont les œufs

de poule, de cane et de dinde. Lorsque l'œuf est très frais et qu'on l'a soumis à une coction modérée, il est laiteux et d'une digestion très facile; quand il a été durci au feu, il constipe et il soutient longtemps, mais il est difficile à digérer et il donne souvent des rapports. Le blanc d'œuf, battu avec de l'eau, constitue l'œuf à la neige et se digère mieux à cause de l'air qu'il contient. Le jaune d'œuf, délayé dans de l'eau et battu avec de l'eau de fleur d'oranger et du sucre, forme ce que l'on nomme vulgairement un lait de poule; c'est un aliment très nourrissant, mais il est moins léger que le lait avec lequel il a quelque analogie.

Le lait est un des aliments les plus salutaires que l'on puisse employer; néanmoins il ne convient pas à tous les estomacs, et l'on rencontre beaucoup de personnes qui ne peuvent pas supporter son action. Chez les uns il tient le ventre libre, chez les autres au contraire il le resserre, quelquefois il donne lieu à des coliques; on cite aussi beaucoup d'individus qui n'ont mangé que du lait toute leur vie et qui sont parvenus, à la faveur de ce régime, à un âge très avancé.

« J'ai connu, dit Galien, un laboureur qui a vécu cent ans et qui ne s'était pour ainsi dire nourri que de lait de chèvre; tantôt il y mettait un peu de mie

de pain, tantôt du miel, quelquefois des sommités de thym. Un de ses amis s'étant imaginé que c'était à l'usage du lait qu'il devait une si longue carrière, voulut à son tour suivre lui-même un pareil régime; mais, voyez la chose, de quelque manière et sous quelque forme qu'il prît du lait, il en était toujours plus ou moins incommodé; tantôt il lui pesait sur l'estomac, tantôt il lui causait une enflure au côté gauche... Enfin un voisin voulut tenter aussi la même expérience, il prit du lait... il n'éprouva rien jusqu'au septième jour, mais à cette époque il lui vint une tumeur dure au côté gauche, laquelle occasionna une tension avec des spasmes et ne permit pas de douter qu'il n'eût le foie obstrué. J'ai encore connu, ajoute-t-il, deux autres personnes, l'une à qui un long usage du lait produisit la pierre dans les reins, et l'autre qui en perdit ses dents, pendant que plusieurs y trouvaient une source de santé et de prolongation de vie. »

Tous ces exemples prouvent qu'il en est du lait comme de tous les autres aliments; il réussit aux uns, il est contraire aux autres.

On compte plusieurs espèces de lait; le lait de jument, qui est très séreux et sucré; le lait d'ânesse, qui est moins séreux et presque aussi doux; le lait de femme, que Cullen recommande comme le meil-

leur de tous, surtout lorsque la femme se nourrit particulièrement de végétaux; le lait de chèvre, qui est peu sucré, caséeux et butyreux; le lait de vache, qui est butéreux et sucré; enfin le lait de brebis, qui est moins séreux et plus caséeux que les autres. Il est d'observation que le lait est meilleur chez les animaux qui vivent dans la montagne où la végétation est vigoureuse, que chez ceux qui paissent dans des plaines humides.

Le lait est très adoucissant et très nourrissant, pourvu cependant que par suite d'une disposition particulière du sujet il ne soit pas décomposé par les acidités de l'estomac; il adoucit l'action des substances corrosives; c'est un excellent contre-poison, et il exerce une action salutaire bien reconnue contre la phthisie commençante, le marasme, la consomption et les grandes hémorrhagies. Sydenham le conseillait dans la petite-vérole; Jean Costoeus l'a proposé comme un remède universel, et Wepter le regardait comme quelque chose de divin. Enfin on a chanté le lait de Stabie, et Cossiodore nous a laissé sur celui du mont Lactuarius un éloge qui efface tous les autres.

On prend le lait froid ou chaud, seul ou mêlé à des substances alimentaires ou médicamenteuses; on l'administre encore sous d'autres formes; épaissi

par l'évaporation et mêlé aux amandes et au beurre, il constitue la frangipane; cuit avec les œufs, il donne les crèmes; mêlé et cuit avec la farine, il constitue la bouillie; enfin il entre encore dans la composition d'une infinité d'autres mets qui sont d'autant plus difficiles à digérer que le lait se trouve lui-même plus éloigné de son état naturel.

Tantôt on prend le lait pur, chaud et sortant du pis de la vache; tantôt on le prend bouilli, seul ou mêlé à différentes liqueurs, telles que l'eau, le café, le thé, ou bien coupé avec des infusions ou des décoctions de plantes de différentes espèces.

On rend le lait plus digestif en y ajoutant du rhum; on le rend médicamenteux en y mêlant des sirops, des extraits ou toute autre préparation pharmaceutique; enfin on lui associe de la magnésie quand il donne des aigreurs, et on le coupe avec des eaux ferrugineuses quand il provoque la diarrhée.

Le lait est un aliment précieux pour l'enfant, pourvu qu'il soit en rapport avec l'état de ses organes digestifs, mais à cette condition seulement; aussi nous pouvons ajouter qu'il est presque toujours dangereux d'allaiter un nouveau-né avec le lait d'une femme accouchée depuis plusieurs mois. En effet, la nature a donné au lait de la mère, et sur-

tout à son premier lait, des qualités qui conviennent à l'état de l'enfant qu'elle a porté et qui changent à mesure que celui-ci prend lui-même plus de force; il en résulte que lorsqu'on se soustrait aux lois établies par la nature, on encourt bientôt les plus grands risques et souvent les plus grands dangers.

Ainsi donc c'est avec une juste raison qu'on a vanté les excellentes propriétés du lait de femme; pourtant nous devons faire observer qu'il arrive souvent que le lait est trop chargé de matière caséeuse et butyreuse, et qu'on se trouve alors dans la nécessité de le couper avec de l'eau.

Le lait réussit également aux adultes, il convient aussi aux personnes épuisées. Enfin le célèbre Tissot rapporte plusieurs exemples de personnes tombées dans le marasme et la consomption qui se sont parfaitement rétablies en couchant avec de jeunes nourrices qu'elles tétaient.

Le lait d'ânesse est celui qui a le plus d'analogie avec le lait de la femme; cependant on emploie de préférence la lait de vache; quant au lait de chèvre, il passe pour exercer les plus heureux effets dans les affections de poitrine; on le conseille très souvent aux personnes menacées de phthisie.

Lorsqu'on emploie le lait de vache pour les enfants en remplacement du lait de femme, on doit exami-

ner si les enfants le digèrent bien et s'ils ne le rendent pas par pelotons solides et blancs jusqu'au centre, et jaune à la circonférence; dans ce cas il est urgent de suspendre l'usage du lait et même d'en changer, sans quoi on s'exposerait à voir périr l'enfant à la suite d'un dévoiement opiniâtre.

On prétend que le lait de brebis est celui qui convient le mieux aux vieillards. Hippocrate leur recommandait cependant le lait d'ânesse. Quant à Galien, il n'y avait pas, selon lui, de lait préférable à celui d'une chèvre noire; on peut encore consulter à ce sujet F. Hoffmann, qui a laissé une thèse remarquable sur les excellentes qualités du lait.

On prépare avec les différentes parties constituantes du lait plusieurs produits très recherchés, savoir : le beurre, le fromage et la crème.

Employé seul, le beurre se digère difficilement; mais quand il est salé à propos, il devient très digestif; il est émollient, adoucissant et laxatif; il convient et il réussit parfaitement aux tempéraments secs et serrés, mais en revanche il est préjudiciable aux personnes replètes et bilieuses. On a remarqué en Picardie, dans l'Artois et dans la Flandre, que les enfants qui mangeaient beaucoup de beurre étaient presque tous faibles, malingres, sujets à des descentes et à la vermine. Enfin, selon le docteur La-

chapelle, on peut guérir parfaitement les fluxions de poitrine avec du beurre frais pourvu qu'on ait le soin de l'employer dans les premières trente-six heures de l'invasion.

Les fromages sont fermentés ou non fermentés, salés ou non salés ; les fromages fermentés ont une saveur forte et piquante qu'ils doivent à l'ammoniaque qu'ils contiennent ; ils sont en général plus faciles à digérer que ceux qui ne sont pas fermentés. Quelquefois, dans l'espoir d'obtenir ce même effet, on ajoute aux fromages du persil, de la ciboule et de l'estragon, mais pour cela on n'obtient pas toujours le but que l'on se propose. Enfin, qui le croirait, le fromage a eu aussi ses ennemis ! Nous connaissons un livre très curieux intitulé : Du mal que fait le fromage ; il a été écrit en 1643 par Lotichius. A vrai dire, c'est plutôt un pot-pourri bachique qu'un livre utile et sérieux ; pourtant c'est justice d'avouer que nous y avons rencontré des aperçus très remarquables et dignes même d'être placés ailleurs.

Des aliments fournis par le règne végétal.

Les aliments fournis par le règne végétal sont les fruits, les tiges, les feuilles, les racines, les bulbes,

les fleurs et quelques produits immédiats des végétaux.

En général, ces aliments sont plus faciles à digérer que ceux qui sont fournis par le règne animal ; cependant ils ont besoin de subir quelques préparations qui les rendent plus dociles à l'action de l'estomac, et ces préparations varient pour chacun d'eux.

Les végétaux contiennent de la fécule, de la gomme, du mucilage, des sucs gélatineux et mucilagineux unis à une matière sucrée, à divers acides, à un principe aromatique ou à une matière extractive colorante.

Parmi les aliments fournis par les fruits des végétaux, nous avons les graines céréales, les légumes ou gousses, les noix, les noisettes et les amandes, les baies et les drupes; parmi les céréales, nous avons le froment, l'avoine, le maïs, le millet, l'orge, le riz, le seigle et le sarrasin.

On se sert de la farine fournie par le froment pour faire du pain, des crèmes, des bouillies et différentes espèces de pâtes, telles que le vermicelle, la semoule et le macaroni. Pour que la farine soit bonne, il faut que le blé ne soit ni trop vieux ni trop nouveau. Le pain qui a été fait avec du blé trop nouveau est indigeste et malsain, il occasionne presque toujours le cours de ventre, ce qui tient à ce

que le principe du blé n'est pas assez adouci par la fermentation. La meilleure farine est celle qui contient le plus de gluten. On reconnaît facilement la qualité du pain au simple coup d'œil; il ne jouit de toutes ses propriétés qu'autant qu'il est léger, poreux, bien levé et suffisamment cuit.

L'avoine est une espèce de blé; elle est adoucissante, béchique et tempérante; elle calme la toux, dissipe l'enrouement et apaise l'effervescence du sang; elle réussit parfaitement contre les maux de gorge et particulièrement contre certains érysipèles; sa décoction convient aux enfants, aux vieillards et aux valétudinaires; mondée de son écorce, elle fournit un gruau qui est d'une digestion très facile. On l'emploie avec succès dans les maladies inflammatoires.

Le maïs est une plante originaire des Indes. On en distingue de deux espèces, le précoce et le tardif; c'est le tardif qu'on cultive en France et surtout en Franche-Comté. Le maïs ne sert guère qu'à faire des bouillies; on a dû renoncer à l'employer dans la fabrication du pain, parce qu'il ne contient pas de gluten. On a appliqué tous les procédés de la brasserie au maïs, et l'on est parvenu aussi à obtenir d'excellente bière. C'est un des meilleurs engrais de basse-cour. En Bourgogne, on prépare avec la

farine de maïs une bouillie particulière que l'on nomme gaudes; on lui attribue des propriétés merveilleuses, on prétend même que des provinces entières en ont retiré de très grands avantages. Ce qu'il y a de certain, c'est qu'en parcourant les pays où l'on fait une grande consommation de maïs, on trouve chez les habitants une apparence de force et de vigueur qui justifie en quelque sorte tout le bien que l'on a dit de cet aliment.

L'orge mondé est une excellente nourriture; elle convient aux phthisiques et aux personnes échauffées; c'est à tort qu'on lui a reproché de causer des vents. On prépare avec l'orge mondé une tisane émolliente très rafraîchissante et légèrement apéritive; elle convient surtout contre les maux de gorge et contre les inflammations d'entrailles; de plus, la tisane d'orge mondé provoque le sommeil et favorise l'expectoration.

Le millet est un assez bon aliment; on le mange cuit dans le bouillon.

Le meilleur riz nous vient d'Espagne et des Pyrénées; on le mange en grain cuit dans l'eau, le lait ou le bouillon; on en fait aussi des crèmes, des gâteaux et des bouillies; c'est un aliment de facile digestion; néanmoins sa farine est impropre à la panification; donné en décoction,

il est légèrement astringent; il convient aux personnes épuisées par de violentes hémorrhagies.

Le seigle sert à la panification; on l'emploie surtout à cet usage dans les pays de montagne et chez les peuples du Nord; dans la plupart de nos provinces on le mêle à la farine du froment pour donner au pain un goût plus agréable; on prétend qu'il rafraîchit et qu'il tient le ventre libre. Le pain d'épices n'est autre chose qu'une préparation composée de farines d'orge et de seigle cuites ensemble avec du miel.

Le pain que l'on fait avec du sarrasin est beaucoup inférieur à celui de froment; cependant, dans la Basse-Normandie et dans la Bretagne, on prépare avec le sarrasin des galettes qui sont assez estimées; on en fait aussi des bouillies qui sont très nourrissantes et très agréables.

Les légumes, autrement dit les fruits des papilionacées, nous fournissent la fève, le haricot, la lentille, le pois chiche et le pois ordinaire. Chacun de ces fruits peut être mangé à l'état frais et à l'état sec, en farine ou en nature.

A l'état frais, les légumes sont plus légers et plus agréables au goût qu'à l'état sec, mais ils sont beaucoup moins nourrissants. Les fèves sont flatueuses et d'une digestion difficile; elles ne fournissent

qu'une nourriture grossière ; elles réussissent mal aux personnes faibles et sédentaires ; elles sont très contraires à celles qui sont sujettes à des coliques. On peut leur faire perdre une partie de leurs propriétés malfaisantes en les faisant cuire avec des aromates, mais cette addition les rend encore plus indigestes.

Quoique les haricots soient moins contraires à la santé que les fèves, ils ne conviennent guère qu'aux tempéraments forts et robustes ; ils réussissent mal aux personnes sédentaires et aux gens de cabinet ; ils produisent beaucoup de vents, chargent l'estomac, et rendent le sang épais et visqueux. Quant aux lentilles, elles offrent à peu près les mêmes avantages et les mêmes inconvénients que les haricots.

Les noix, les noisettes et les amandes sont très nourrissantes et très adoucissantes, quand on les mange en petite quantité et à l'état frais ; elles sont plus difficiles à digérer quand elles sont sèches; elles sont toujours nuisibles quand elles sont rances.

Parmi les fruits proprement dits, nous avons la poire, la pomme, l'abricot, la pêche, la prune, la cerise, la fraise, le raisin, la groseille et la mûre. On mange ces fruits, frais ou secs, cuits, crus ou confits.

Les différentes saveurs que les pommes font éprouver décèlent en quelque sorte leurs propriétés; celles qui sont acides ou âcres sont ordinairement rafraîchissantes ou astringentes; celles qui sont douces au goût relâchent le ventre; enfin les pommes sures et vineuses tiennent le milieu entre ces deux espèces. Les Normands, qui s'y entendent, prétendent qu'il faut manger la pomme quand l'estomac n'est ni vide ni plein, c'est-à-dire une heure environ après le repas.

En général, les pommes causent des vents; mais elles perdent de leur mauvaise qualité quand on les fait cuire. A Rouen, on prépare avec les pommes une confiture particulière très délicate et très recherchée, à laquelle on a donné le nom de gelée de pommes; on la regarde avec raison comme humectante, rafraîchissante et pectorale.

Les poires conviennent mieux à l'estomac que les pommes; elles sont presque toutes un peu astringentes, ce qui fait qu'il vaut mieux les manger après le dîner qu'avant. Les meilleures sont celles qui ne sont ni âpres ni styptiques. Dans tous les cas, les poires ne conviennent nullement aux personnes sujettes aux coliques, et l'on doit même les leur défendre très sévèrement. Les abricots passent en général pour d'excellents fruits; ils sont rafraîchis-

sants et propres à calmer le mouvement violent des humeurs; ils réussissent surtout aux jeunes gens sanguins et bilieux qui ont d'ailleurs un bon estomac. Cependant il faut en manger sobrement et les choisir bien mûrs, car il paraît certain qu'ils peuvent dans quelques circonstances donner la fièvre.

La pêche est un fruit très succulent, mais elle donne facilement des vents et des vers ; on prévient cet inconvénient en la sucrant beaucoup, en la faisant bouillir dans l'eau, ou en la trempant dans du vin. Quoi qu'il en soit, les pêches réussissent mieux dans les temps chauds que dans les temps froids ; elles conviennent parfaitement aux personnes sanguines ; elles sont toujours nuisibles ou contraires à celles qui sont faibles ou pituiteuses.

Les fraises passent pour être très rafraîchissantes; néanmoins on doit les apprêter avec un peu de sucre et de vin. Elles conviennent aux personnes très échauffées, à celles qui ont beaucoup de boutons au visage; elles conviennent surtout à celles qui sont menacées de la pierre ; enfin, elles constituent contre l'esquinancie un remède excellent.

Les cerises sont apéritives et rafraîchissantes, pourvu qu'elles soient bien mûres; les plus estimées sont celles de Montmorency. L'eau de cerises convient parfaitement aux fébricitants.

Les groseilles ont des propriétés semblables aux

cerises, cependant il faut en manger sobrement; elles conviennent dans les grandes chaleurs pour rafraîchir et pour humecter.

Le melon est très rafraîchissant et très salutaire quand il est bien mûr et de bonne qualité; mais il y a des personnes chez lesquelles il occasionne des vents, des coliques et même la dysenterie; on lui a reproché aussi de donner la fièvre quarte. C'est surtout pendant les grandes chaleurs qu'on doit faire usage du melon. Il réussit parfaitement aux personnes d'un tempérament sanguin ou bilieux; il est pernicieux aux vieillards, particulièrement dans les temps froids ou humides. On adoucit et l'on modifie son action en le mangeant avec du poivre, du sel ou du sucre, et mieux encore en l'arrosant pour ainsi dire avec quelques verres de bon vin de Chambertin, de Nuits ou de Saint-Georges. Le melon d'hiver ne convient qu'aux personnes très robustes.

Parmi les aliments fournis par les tiges et les feuilles des végétaux, nous avons les salades. On les fait avec le céleri, avec la chicorée sauvage et toutes ses variétés, avec la barbe de capucin et la scarole; ou bien avec la laitue, le cresson de fontaine et les mâches. Tous les végétaux sont très digestibles; pourtant ils ne conviennent pas à tous les estomacs, surtout quand le temps est humide ou froid.

Le chou est venteux et difficile à digérer; on le rend plus docile à l'estomac en l'assaisonnant avec du sel, du poivre et du vinaigre.

Les épinards sont rafraîchissants, humectants et diurétiques. Quoique très légers et très faciles à digérer, ils occasionnent des nausées lorsqu'ils ne sont pas suffisamment assaisonnés; ils conviennent en tout temps aux jeunes gens d'un tempérament chaud et bilieux; quelquefois ils relâchent le ventre, mais on prévient facilement cet inconvénient; pour cela, on les fait bouillir dans une certaine quantité d'eau, on jette immédiatement cette première eau, puis on les fait bouillir une seconde fois et on les assaisonne avec de la noix muscade. Leur premier bouillon peut, en quelque sorte, tenir lieu de médecine, et ce même bouillon préparé avec un peu de beurre frais et bu très chaud est un excellent remède contre l'enrouement. Les épinards forment un aliment très léger et excellent pour apaiser la toux; ils dissipent les chaleurs d'estomac auxquelles les gens bilieux sont sujets, et ils calment également les ardeurs d'entrailles; on les emploie aussi avec avantage contre les diarrhées qui viennent à la suite des indigestions; on dit vulgairement qu'ils balaient l'estomac.

L'asperge et le houblon, dont on mange les jeunes

tiges au printemps, sont apéritifs et d'une digestion très facile. Les asperges réveillent l'appétit et provoquent la sécrétion urinaire. On leur reproche avec raison de communiquer à l'urine une odeur très désagréable; mais cet inconvénient est très léger, et on le fait cesser pour ainsi dire instantanément en versant quelques cuillerées de vinaigre dans le vase de nuit. Les asperges passent encore pour exciter aux plaisirs vénériens : c'est peut-être le résultat de l'action qu'elles exercent sur les voies urinaires. Quoi qu'il en soit, les personnes sujettes aux maux de reins et aux coliques doivent s'abstenir d'asperges, ou du moins elles doivent en manger peu. On prétend que quelques personnes se sont guéries d'affections chroniques de cœur, et surtout de palpitations, en mangeant une grande quantité d'asperges.

Il y a des végétaux dont on mange les fruits, il y en a d'autres dont on mange les racines; parmi les premiers nous avons l'artichaut et le chou-fleur; parmi les seconds, nous comptons le navet, le panais, la carotte, la betterave, la pomme de terre, le radis, le salsifis, la scorsonère et le topinambour.

On mange les artichauts cuits et crus; crus, ils sont lourds, venteux et difficiles à digérer; cuits, ils sont plus dociles à l'action de l'estomac; ils forment

alors une nourriture saine et agréable; ils excitent les urines et ils disposent aux plaisirs de l'amour. En général, ils conviennent dans les temps froids aux vieillards, et particulièrement aux personnes d'un tempérament lymphatique. Les choux-fleurs, quoique moins lourds que les choux ordinaires, sont cependant assez indigestes; les navets sont nourrissants, mais ils donnent des vents et même des obstructions.

La pomme de terre est facile à digérer et très nourrissante; sa farine mêlée à celle du froment forme un excellent pain.

Le radis nourrit peu et se digère très mal, mais il exerce une action salutaire chez les personnes atteintes de la pierre ou de la gravelle. Il convient aussi contre l'hydropisie commençante. Son usage est salutaire aux personnes phlegmatiques; on ne saurait trop le recommander dans les affections scorbutiques; il provoque aussi les urines et les règles, et il aide à dissoudre les obstructions de la rate et du foie.

Les champignons sont nourrissants, mais d'une digestion très difficile; on ne les emploie guère qu'en assaisonnement. Ceux qu'on recherche davantage sont les champignons de couche et les morilles.

Les truffes, dont la résurrection à Paris date de 1760 environ, étaient fort bien connues des Romains; ils les tiraient d'Afrique et particulièrement de la Libye; en ce temps-là elles faisaient déjà leurs délices.

Les meilleures truffes de France viennent du Périgord et de la Haute-Provence; elles n'acquièrent guère tout leur parfum qu'au milieu du mois de janvier. On en tire aussi de la Bourgogne et du Dauphiné, mais elles sont d'une qualité inférieure.

Les truffes sont très nourrissantes, mais lourdes; on doit en manger sobrement. Elles conviennent aux vieillards, aux phlegmatiques et à ceux dont l'estomac est peu actif; elles sont pernicieuses au contraire aux jeunes gens et aux personnes qui ont le tempérament sanguin ou bilieux; on leur attribue aussi des propriétés aphrodisiaques qui les font rechercher des personnes qui voient tomber à regret leurs ressources génésiques.

Pour fouiller les truffes, on se sert ordinairement de cochons ou de chiens dressés à cet effet; mais il paraît qu'il y a des individus parmi les hommes qui sont plus forts à cet endroit que les animaux les plus exercés!...

Parmi les produits des végétaux que l'on peut manger, nous ne nous occuperons que des huiles,

de la fécule et du sucre. Toutes les huiles, déjà peu digestives par elles-mêmes, le deviennent encore moins en vieillissant ; il n'est pas rare de les retrouver en nature dans les selles ; c'est ce qui arrive presque toujours quand on les prend en trop grande quantité. En général, l'huile est adoucissante, et elle convient parfaitement aux asthmatiques, aux graveleux, à toutes les personnes dont les humeurs sont âcres et le sang trop visqueux.

La fécule est la partie nutritive des plantes, c'est elle qui dans le règne végétal offre le plus de ressource à l'homme sous le rapport de l'alimentation ; mais pour cela il faut qu'elle soit bien conservée et de bonne qualité.

Le sucre a pris naissance dans les colonies du Nouveau-Monde. Les grands seigneurs du temps de Louis XIII le connaissaient à peine ; mais en revanche il n'y a pas de portière aujourd'hui qui ne noie quotidiennement ses soixante grammes de sucre dans son petit café. Au demeurant, comme beaucoup d'autres débutants, le sucre a subi bien des infamies : à son entrée dans le monde, les uns lui ont reproché d'échauffer les humeurs et d'attaquer la poitrine ; les autres, de disposer aux congestions et même à l'apoplexie, etc. ; tout cela peut-être parce qu'on l'a vu d'abord chez les apothicaires. Enfin le

temps et l'expérience ont fait justice de la calomnie, et ses ennemis les plus ardents ont été obligés de fuir et de se taire devant cet apophthegme, inventé sans doute par un confiseur : Le sucre ne fait de mal qu'à la bourse. Puis les temps ont marché..... et le sucre est surnommé aujourd'hui l'ami des nerfs. Nonobstant il faut savoir en user avec sobriété ; ce conseil s'adresse particulièrement aux personnes d'un tempérament ardent. Il paraît que le sucre est contraire aux scorbutiques. Dans tous les cas, il facilite l'expectoration et précipite la circulation, mais il cause très souvent des maux de dents, et, selon quelques bons observateurs, il dispose particulièrement aux fièvres. Le sucre convient aux vieillards, il adoucit les âcretés de la poitrine et calme la toux ; enfin, il est très salutaire quand on l'emploie avec modération, et il est au contraire dangereux quand on le prend avec excès.

Des assaisonnements.

Les anciens ne connaissaient d'autres assaisonnements que les intestins du lapereau putréfiés et dissous dans la saumure, que l'assa-fœtida ou la rue. Nous doutons fort qu'ils aient jamais fait un bien grand cas de ces sortes d'apprêts ; cependant il pa-

raît qu'ils les ont réellement employés. A l'époque de la découverte du Nouveau-Monde, on rapporta les épices avec d'autres trésors, et les anciens assaisonnements furent remplacés par des excitants agréables qui firent tant de mal qu'on a dit d'eux (avec quelque exagération sans doute) qu'on pouvait les compter par le nombre même des maladies.

Au demeurant, les assaisonnements sont toujours plus ou moins malfaisants, soit qu'on les emploie pour donner du goût aux aliments qui n'en ont pas par eux-mêmes, soit qu'on y ait recours pour modifier ou corriger ceux qui ont une saveur désagréable ou trop prononcée. Dans tous les cas, ils échauffent, ils excitent, ils font boire sans soif et manger sans faim; et l'on a vu quelquefois leur abus déterminer dans les voies digestives des inflammations assez violentes pour entraîner la mort.

Des boissons.

Le mot boisson s'applique à tout ce qui peut être bu sans inconvénient pour la santé. En prenant cette définition à la lettre, on pourrait ranger parmi les boissons les diverses infusions, les décoctions et toutes les liqueurs de la pharmacie. Nous ne prendrons pas ce mot dans une acception aussi

étendue, et nous ne parlerons ici que des boissons que l'on emploie pour se désaltérer, pour faciliter la digestion, c'est-à-dire pour réparer les pertes que l'économie éprouve à chaque instant dans sa partie aqueuse ou humide.

Les boissons sont simples, composées ou fermentées. Il est à remarquer que leurs effets sont presque toujours instantanés. Donnez à un homme vaincu par la fatigue et par la faim les mets les plus succulents, il les mangera avec peine et il se remettra difficilement; offrez-lui au contraire une tasse de consommé, un verre de vin vieux, ou même quelques cuillerées d'eau de Cologne ou d'eau-de-vie, et tout aussitôt vous le verrez respirer plus à son aise et renaître. C'est peut-être de là que l'alcool étendu ou affaibli tire son nom d'eau-de-vie, sous lequel on le désigne continuellement, sans trop songer aux propriétés qui lui ont valu cette qualification.

Parmi les boissons simples, nous avons l'eau et le lait; parmi les boissons fermentées, nous avons le vin, le cidre, la bière, l'alcool, l'eau-de-vie et toutes ces liqueurs amoureuses inventées pour réchauffer la vieillesse de Louis XIV. Parmi les boissons composées, nous avons le bouillon, le chocolat, le café, le thé et les limonades, que l'on prépare avec le citron, la groseille, l'orange, le berberis ou la cerise.

L'eau, que l'on a surnommée à juste titre le grand dissolvant de la nature, est sans contredit le produit le plus répandu que l'on connaisse ; on rencontre l'eau partout et sous toutes les formes ; elle couvre la moitié du globe, et la profondeur de ses lits s'étend jusqu'aux entrailles de la terre ; nous nous attacherons particulièrement à l'étudier sous le rapport de ses variétés.

L'eau que nous fabriquons dans nos laboratoires est constamment la même sous le rapport des propriétés dont elle jouit ; on ne peut pas en dire autant de celle que la nature nous offre toute préparée : elle retient presque toujours quelque chose du milieu où elle a passé, et alors chacune d'elles, en raison de ses propriétés particulières, donne asile à des milliers de végétaux ou d'animaux qui vivent au milieu d'elle et par elle. C'est ainsi que certaines eaux voient éclore le trèfle et toutes les herbes chéries de nos troupeaux ; tandis que les autres ne reçoivent que des joncs ou des herbes dures et grossières ; et c'est encore pour la même raison que nous avons des poissons d'eau douce et des poissons marins, et parmi eux tant d'autres espèces dont la variété et le nombre surprennent l'imagination et la confondent.

L'eau est la meilleure de toutes les boissons quand

elle est limpide et fraîche, inodore, incolore et saturée d'air; celle au contraire qui a bouilli ou qui a été distillée est désagréable au goût et très difficile à digérer.

L'eau la plus estimée est celle qui coule sur un lit de sable, de roc ou de gravier; on doit se défier de celle qui dissout mal le savon et qui durcit les légumes au lieu de les cuire; quant à celle qui contient des matières végétales ou animales en dissolution, il faut nécessairement la purifier ou renoncer à l'employer.

L'eau de pluie est assez bonne; mais il faut avoir la précaution de ne recueillir que celle qui provient des secondes averses, la première ayant entraîné avec elle les insectes, la poussière ou les corps étrangers qui se trouvent suspendus dans l'air.

L'eau qui provient de la neige ou de la glace fondue est considérée par beaucoup de personnes comme étant insalubre; c'est vrai jusqu'à un certain point, parce qu'elle est dépouillée d'air; mais on peut lui rendre facilement ses propriétés en l'agitant pendant quelque temps à l'air : de ce moment elle devient très salutaire.

L'eau de mer n'est potable qu'autant qu'on la débarrasse par la congélation, ou pour mieux dire par la distillation, de la grande quantité de sel qu'elle

contient; il faut aussi l'agiter fortement pour la saturer d'air.

Ainsi donc, l'eau de rivière qui roule rapidement sur du gravier est celle qui doit toujours être préférée; cependant nous ferons observer qu'il est encore à propos de la filtrer, surtout quand elle a passé dans les grandes villes, où elle reçoit une infinité de saletés et d'immondices.

L'action de l'eau varie en raison de la température à laquelle on l'emploie ; chaude ou tiède, elle est désagréable au goût, elle désaltère mal, cause des nausées et fatigue l'estomac ; trop froide, au contraire, elle arrête la transpiration et elle donne lieu aux accidents les plus redoutables. C'est ainsi qu'on peut citer des milliers d'individus qui n'ont dû la mort qu'à l'imprudence qu'ils ont commise de boire de l'eau à la glace ou même des boissons froides pendant qu'ils étaient très échauffés ou couverts de sueur.

Parmi les boissons fermentées nous avons à examiner le vin, l'eau-de-vie, l'alcool et le cidre. Posons d'abord un fait préjudiciel, à savoir que Dieu a défendu le vin aux animaux, qu'il l'a au contraire permis à l'homme, qui en boit beaucoup, quelquefois beaucoup trop, et qui souvent devient de la sorte plus brute lui-même que les animaux.

Le vin, quand on le boit avec modération, constitue une excellente boisson; pris au contraire avec excès, il devient très préjudiciable à la santé. On l'a surnommé avec quelque raison le lait des vieillards; toutefois ses effets sont entièrement subordonnés à sa qualité.

Les vins diffèrent tellement par leurs qualités, leurs couleurs et leur goût, qu'on peut vraiment dire qu'il y en a autant d'espèces qu'il y a de terroirs différents; il est également reconnu que le climat influe singulièrement sur leurs propriétés, qui ne se développent qu'à la longue, et qui finissent comme toute autre chose par se modifier ou s'altérer avec le temps.

Quand on emploie le vin pour boisson ordinaire, il est convenable de le couper avec une certaine quantité d'eau, dans les proportions par exemple de deux tiers de ce liquide pour un tiers de vin. Toutefois la constitution et les dispositions particulières du sujet apportent de grandes modifications aux règles ordinaires. Ainsi l'on ne doit pas oublier qu'il y a des gens qui ont tellement contracté l'habitude de boire du vin en grande quantité, que la plus légère soustraction faite à cette dose si préjudiciable pour mille autres deviendrait pour eux une cause d'indisposition ou de maladie, tandis que par

la même raison d'autres personnes ne sauraient en prendre la plus petite quantité sans en souffrir ou sans éprouver quelque dérangement notable dans leur santé habituelle.

On peut poser en principe que le vin est nuisible aux personnes sédentaires, à celles qui ont les organes digestifs en mauvais état ou qui sont disposées aux congestions sanguines ou apoplectiques, tandis que les hommes qui se livrent à de rudes et pénibles travaux trouvent au contraire dans son usage modéré un moyen infaillible pour se refaire et pour retrouver promptement leurs forces. Disons plus, un verre de bon vin, de vin généreux, bu à propos, exerce une action plus salutaire sur un homme épuisé de fatigues que ne le ferait une grande quantité d'aliments préparés avec soin. Indiquons maintenant les principales modifications que différentes espèces de vins impriment à l'économie en raison de leurs qualités particulières.

Les vins rouges sont les plus excitants de tous les vins, mais ils sont aussi les moins digestifs à cause de la matière colorante qu'ils contiennent. Ils diffèrent essentiellement entre eux sous le rapport de la couleur et sous celui du bouquet; il y en a qui sont d'un rouge foncé tirant sur le brun, qui exhalent une odeur nauséabonde repoussante et qui ne com-

muniquent qu'une saveur plate et désagréable; il y en a d'autres qui sont très agréables au goût, qui répandent un parfum des plus suaves et qui plaisent à l'œil par la belle couleur de leur robe. On peut rapporter aux premiers les vins plats et acides des plaines de la Brie, et aux seconds les vins chauds et généreux des pays méridionaux.

Il faut bien se garder de boire des vins falsifiés, éventés ou gâtés; la plupart des vins du commerce doivent leurs mauvaises qualités à cette triple cause; presque tous sont fabriqués de toute pièce avec de l'eau-de-vie et des vins aigres chargés de matière colorante; de là l'ivresse qu'ils produisent et toutes les indigestions terribles qu'ils occasionnent. Il faut se défier aussi de la piquette, c'est une des plus mauvaises boissons qu'on ait jamais inventées; elle excite des tranchées; et elle cause des obstructions qui se montrent rebelles aux soins les mieux dirigés.

Les vins paillets, tels que le vin Rancio, par exemple, sont plus agréables et plus légers que les vins rouges; on les digère aussi beaucoup plus facilement.

Les vins blancs sont légers, ténus et d'une digestion facile; ils rafraîchissent très promptement pendant les grandes chaleurs de l'été; ils sont très diu-

rétiques quand on les étend d'une certaine quantité d'eau; les vins rudes et piquants sont très rafraîchissants, mais ils donnent des coliques et ils entraînent souvent des dérangements de corps. Enfin leurs propriétés se rapprochent beaucoup de celles des boissons acidulées.

Les vins doux sont loin d'être aussi innocents qu'on se l'imagine généralement; ils réussissent à fort peu de personnes, et ils sont dangereux pour celles qui ont l'estomac paresseux ou affaibli et le ventre ordinairement très libre.

On appelle vins généreux ceux qui, sous un petit volume, produisent d'excellents effets, relèvent les forces, raniment l'appétit et donnent ainsi de la chaleur et du ton à tous les organes; mais, disons-le bien, l'écueil est ici très facile, car, par cela même que ces sortes de vins relèvent promptement les forces, ils ont aussi le fâcheux privilége de les user lorsqu'on en porte l'usage jusqu'à l'abus.

Parmi les vins exotiques les plus estimés des modernes Apicius, nous citerons les vins de Chypre et de Candie, les vins de Chio, de Malvoisie, de Stancou, de Mételin, de Schiras, de Tokai, d'Albe, de Monte Fiascone, de Syracuse et de Marciminien.

Le vin de Chypre a toujours été vanté par les anciens aussi bien que par les modernes; il est agréable

au goût, surtout quand il est vieux; il est excellent pour relever les forces de ceux qui ont fait de longues maladies ou qui ont été épuisés par des saignées répétées; mais ce n'est qu'autant qu'il est très naturel, et malheureusement il est assez difficile de le rencontrer à cet état dans le commerce.

Les vins de Candie, de Chio, et de Mételin sont regardés à bon droit comme de vrai nectar; mais malheureusement ils sont bien rares même dans les bibliothèques des plus riches gourmets. C'est en songeant au vin de Candie qu'un épicurien fameux a dit que le vin était un excellent passeport pour l'autre monde. C'est ce vin délicieux qui lui a inspiré cette logique toute bachique : Le bon vin conduit au ciel, car le bon vin fait le bon sang, le bon sang fait naître la bonne humeur, la bonne humeur donne de bonnes pensées, les bonnes pensées commandent de bonnes actions, et les bonnes actions ouvrent les portes du ciel : donc le bon vin conduit au ciel.

Le vin de Malvoisie est stomachique et cordial, c'est un vin par excellence; il convient aux personnes dont l'estomac est délabré et dont les forces sont épuisées; mais il est très difficile de s'en procurer de véritable, et la plupart des vins que l'on rencontre sous ce nom dans le commerce ne sont guère que

des mélanges que l'on obtient en faisant bouillir ensemble des vins muscats du royaume de Naples, du vin de Madère et du moût de raisin étendu dans une certaine quantité d'eau ; on écume et l'on ramène le tout à la consistance d'une liqueur sirupeuse... Quant à ce nectar, ce vin exquis qui ne se forme qu'à Malvoisie, dans l'ancienne Épidaurus Limera, prise aux Vénitiens en 1540 par Soliman, on peut dire hardiment qu'il n'en paraît que très rarement même sur les meilleures tables et chez les gens les plus riches. On rapporte que le duc de Clarence, condamné à mort par Édouard IV, roi d'Angleterre, lui demanda la grâce de se noyer dans un tonneau de malvoisie, ce qu'il obtint et exécuta lui-même avec beaucoup de résolution et une certaine gaieté.

Les vins de Tokai sont blancs; on en compte de deux espèces, ceux d'Anspruch et ceux de Masslach. Le vin d'Anspruch est le plus estimé, on l'obtient par la fermentation; il est doux, aromatique et un peu astringent; sa robe est légèrement argentée; c'est lui qu'on trouve le plus ordinairement dans le commerce sous le nom de Tokai. Le vin de Masslach est le même vin auquel on a ajouté du moût et que l'on a soumis ensuite à un certain degré d'ébullition.

Le vin d'Albe est le plus estimé de tous les vins

que fournit l'Italie ; il est léger, agréable au goût et ne porte nullement à la tête. Sous ce rapport il convient à tout le monde, cependant on ne doit pas en abuser ; il faisait chez les anciens les délices des convives les jours de grands festins.

Le vin de Monte-Fiascone, dans la Toscane, et le vin de Syracuse passaient aussi et à juste titre pour d'excellents vins ; en effet ils ont réellement la qualité des meilleurs crus de l'ancienne Grèce. Enfin le vin de Marciminien est à la fois si délicat et si salutaire qu'on en permet l'usage même au goutteux.

L'Espagne fournit aussi des vins très recherchés; les plus estimés sont ceux de Malaga, de Rota, de Xérès et d'Alicante ; la plupart de ces vins se préparent par la coction, ce qui leur donne la propriété de pouvoir se conserver très long-temps. Ils relèvent les forces, donnent de l'appétit et du ton ; ils conviennent parfaitement pendant la convalescence à ceux qui ont essuyé de longues maladies, mais leur emploi demande à être dirigé avec intelligence. Ils conviennent encore à ceux que la fatigue ou la faim ont épuisés et dont l'estomac est dérangé et non irrité.

Les vins d'Allemagne sont ténus, légers, doux, aigrelets et d'une saveur agréable ; ils sont très di-

gestifs. Beaucoup de médecins les recommandent aux scorbutiques.

Certains vins de France rivalisent pour la qualité avec les meilleurs vins d'Espagne, surtout quand ils sont vieux ; les plus recherchés sont les vins de Tavel, de l'Ermitage et de Côte-Rôtie.

En tête de tous ces crus nous devons citer les vignobles de l'Ermitage, dont les ruines couronnent encore les hauteurs d'une colline pierreuse située sur les bords du Rhône à une petite distance de Valence.

Ces vignobles célèbres produisent deux espèces de vins, le rouge et le blanc ; le premier est infiniment plus estimé ; on le reconnaît à sa couleur pourpre foncée, à son bouquet exquis et à sa saveur qui rappelle celle de la framboise.

On cite encore parmi les meilleurs vins de France ceux de Bourgogne, de Bordeaux et de Champagne. Les principaux cantons de la Basse-Bourgogne sont Auxerre, Tonnerre, Avelin, Joigny, Chablis et Coulanges ; ceux de la Haute-Bourgogne sont Chambertin, Beaune, Volney, Pommard, Nuits, Montrachet, la Romanie et Clos-Vougeot. Les avis sont partagés sur la qualité de ces différents crus ; les uns préfèrent ceux de la Haute-Bourgogne, les autres recherchent ceux de la Basse-Bourgogne ; ce

qu'il y a de certain, c'est que tous ces vins sont excellents, c'est que leur qualité est étroitement liée à la constitution de l'année, bonne ou mauvaise, et qu'elle dépend aussi de l'âge qu'ils ont atteint lorsqu'on les déguste. Du reste, leur réputation remonte assez haut, car le vin théologique, si fameux dans l'histoire et si recherché, n'était par le fait que du vin de Bourgogne, et tout le monde sait aussi qu'au moyen-âge les anciens ducs de Bourgogne étaient déjà surnommés les princes des bons vins.

Les vins de Bordeaux n'ont pas moins de réputation que les vins de Bourgogne ; aussi la France a toujours été citée pour ses excellents vins, et plus d'un guerrier illustre, alléché par nos riches coteaux, a préféré notre pays à l'Espagne, lorsqu'il s'est agi de guerroyer, c'est-à-dire de passer le temps à la manière des grands seigneurs des petits siècles.

Les bons vins rouges de Bordeaux sont très estimés ; ce sont eux que les médecins permettent le plus volontiers aux malades, parce qu'ils contiennent peu d'alcool, qu'ils ont peu de tendance à s'aigrir et qu'ils sont moins sujets aux maladies que les autres vins ; car il est bon de rappeler en passant que les vins ont aussi leurs maladies.

Les vins de Bordeaux sont partagés en plusieurs

districts : ceux de Médoc, de Graves, de Palu et des Vignes-Blanches. Les vignobles de Médoc sont situés au nord de Bordeaux sur un sol sablonneux et calcaire ; les vins qu'ils fournissent sont répandus dans le commerce sous les noms de Château-Margaux, Laffitte et Latour ; ce sont en général les plus estimés. Les crus de Graves occupent au contraire la partie méridionale de Bordeaux ; ils sont situés sur un terrain pierreux. Les vins qu'ils fournissent sont blancs, légers et délicats. Les vins de la Palu sont plus forts et plus colorés que ceux de Médoc ; ils ont, quand ils sont jeunes, un goût âpre et sur qu'ils perdent presque toujours en voyageant, ce qui fait qu'on a eu raison de dire qu'ils s'amélioraient par le transport. Enfin le cru des Vignes-Blanches produit le vin de Sauterne, qui est justement estimé.

La Champagne est également très renommée pour la qualité de ses vins. On cite même un arrêt de la Faculté de médecine de Paris, en date de 1778, qui déclare les vins de Champagne supérieurs à ceux de Bourgogne. Nous ne reviendrons pas sur ce procès solennel ; nous dirons seulement que ce qu'il y a de plus clair dans le débat auquel il a donné lieu, c'est que ces deux espèces de vins possèdent des qualités excellentes.

On divise les vins de Champagne, d'après l'exposition des vignobles, en crus de rivière et en crus de montagne ; les premiers sont ordinairement blancs, les seconds sont rouges ; on les divise encore en vins mousseux, demi-mousseux et non mousseux. En général on préfère le vin mousseux, parce qu'il monte plus vite à la tête, qu'il donne de la gaieté et de l'entrain ; mais par le fait il est loin d'être le meilleur, car indépendamment de ce qu'il est presque toujours le produit de l'art, ce qui le place déjà au-dessous des vins naturels, il arrive encore très souvent qu'il ne contient ni alcool ni bouquet, parce que la fermentation incomplète qu'il a subie a plus ou moins altéré ou détruit l'un et l'autre.

En conséquence les vrais amateurs préféreront toujours le vin demi-mousseux ; c'est, du reste, ce qui a lieu dans le pays ; les propriétaires offrent rarement d'autres vins à ceux qu'ils veulent bien traiter. Nous ajouterons que les vins grands mousseux se conservent mal et se décomposent presque toujours au bout d'un certain temps, tandis que les demi-mousseux se conservent pendant de longues années sans rien perdre de leur bonne qualité et de leur délicieux parfum. Nous nous sommes trouvé à un déjeuner où l'on a servi du vin de Champagne qui avait été donné à notre amphitryon par M. le

baron Larrey, qui le tenait lui-même de l'Empereur. Le cercle était nombreux, et pourtant tous ceux qui ont dégusté cet excellent vin sont convenus qu'ils n'en avaient jamais bu d'aussi bon, quoique plusieurs d'entre eux eussent commencé par formuler franchement leur crainte et leur doute sur la qualité de ce nectar dont la vétusté et l'origine historiques étaient de nature à inspirer plus de respect que de confiance.

Le meilleur vin de Champagne est celui de Sillery, ainsi nommé parce que dans l'origine il était fabriqué dans le marquisat de Sillery ; on le désigne également sous le nom de vin de la Maréchale, en reconnaissance et par le souvenir des soins que la maréchale d'Estrées fit donner à sa préparation.

Le vin d'Aï a bien aussi son prix ; quand il est naturel il possède un bouquet particulier (que l'on a comparé à l'odeur aromatique du pin) qui le fait rechercher des plus fameux gourmets. Enfin on fait grand cas aussi des vins d'Épernay, de Pierri, de Bousi et surtout de ceux de Saint-Thierry, village situé à quelques lieues de Reims.

On reproche au vin de Champagne mousseux de produire l'ivresse plus facilement que les autres à cause de l'acide carbonique qu'il contient. Ce reproche est fondé jusqu'à un certain point, mais il

faut ajouter que l'ivresse qu'il occasionne n'est que passagère et qu'elle est beaucoup moins fatigante que celle que produit le vin rouge et surtout les vins des contrées méridionales, qui sont en général beaucoup plus recherchés à cause de leur force que de leur bouquet.

Nous ne terminerons pas ce chapitre sans dire un mot d'un usage à peu près éteint chez nous, dont l'origine remontait cependant aux plus beaux jours de la Grèce si vantés dans l'histoire ; nous voulons parler de cette vieille coutume de nos pères qui consistait à porter des santés et des défis bachiques à la fin des repas, qui étaient encore égayés par des couplets aimables, le plus souvent improvisés sans prétention sinon sans malice. On a beau prendre un air bien capable et raconter d'un ton très solennel que le bon ton et le bon goût ont fait justice de ce sot et ennuyeux usage, nous soutiendrons, nous, que ceux qui font parade de cette opinion intentent sans le savoir un rude procès à leur esprit, à leur éducation et à leur plaisir. Mais allons au fait, et disons ce que c'était qu'un repas autrefois et ce que c'est aujourd'hui qu'un grand dîner : autrefois, on mangeait comme aujourd'hui avec plaisir et beaucoup, mais chaque dessert était animé par des conversations faciles et cordiales, semées

de pensées piquantes, jetées en riant et sans façon, ou chantées sur des airs galants perçus au milieu d'un murmure agréablement confus; puis chaque refrain était répété à la ronde par d'autres voix qui s'élevaient joyeuses pour dominer le bruit des flacons heurtés contre cent verres vides ou pleins.... Aujourd'hui, un dessert ressemble à quelque chose de funèbre ou à un concert d'animaux, et généralement parlant il n'y a rien de plus monotone, de plus discordant ou de plus froid que la conversation qui règne dans un grand dîner, s'il ne survient cependant quelque tempête; les femmes y bâillent en dedans, elles mettent leurs gants dans un de leurs verres pour se procurer un genre de distraction, elles toussent par contenance, et elles retournent au cercle pâles, ennuyées et défaites, absolument comme on rentre chez soi après avoir ouï certains mélodrames ou suivi à pied un enterrement. Quant aux hommes, c'est encore autre chose; ils parlent tous à la fois et le plus haut qu'ils peuvent pour faire valoir leurs poumons; ils ne s'occupent que d'eux; la politique et les affaires les dominent et les entraînent, ils ne voient pas même leurs voisins; ils s'emportent et se meurtrissent en effigie, et quand ils rentrent au salon, ils sont indisposés ou furieux.... Voilà ce que l'oubli des convenances et

le délire des affaires ont produit. Le mal serait pourtant bien peu de chose s'il ne portait que sur les plaisirs, mais malheureusement il mord sur la santé et il l'altère en nous faisant vivre par indigestion.... c'est ce qui nous excusera peut-être d'avoir osé placer ici de pénibles réflexions.

Des différentes espèces de bières.

La bière est une des boissons fermentées le plus anciennement connues. On attribue sa découverte à Osiris. Elle passait chez les Grecs pour avoir été inventée par les Égyptiens, et tout le monde sait que la bière de Peluse a joui long-temps d'une grande célébrité dans toute l'Asie. Aujourd'hui, par un de ces revirements dont l'histoire nous fournit tant d'exemples, ce n'est plus dans le Midi, c'est, au contraire, dans les contrées septentrionales, dans celles où la rigueur du climat ne permet pas de cultiver la vigne, qu'on fait le mieux la bière et qu'on en vante davantage les qualités.

La bière est une liqueur légèrement alcoolique, composée d'orge ou de froment et de fleurs de houblon ; cependant toutes les céréales, à l'exception de l'ivraie, peuvent être employées à cet usage. Ainsi, par exemple, aux Indes orientales, on fait de la

bière avec du riz; on en fait en Afrique avec le sorgho, et en Tartarie avec le millet; enfin, selon les divers endroits, on substitue encore au houblon quelques substances amères ou résineuses, telles que la gentiane, l'absinthe, le millefeuille, le chamédris ou l'aunée.

Pour jouir de toutes ses propriétés, la bière doit être claire, peu épaisse et bien cuite, ni trop nouvelle, ni trop ancienne. Dans cet état, elle est à la fois nourrissante et rafraîchissante; elle tient le ventre libre, elle facilite la sécrétion urinaire et elle convient à tout le monde, excepté cependant aux personnes très phlegmatiques. Elle réussit parfaitement aux estomacs chargés de sucs acides, aux personnes échauffées et dans un état d'irritation. Si l'on en boit trop, elle diminue le cours des humeurs et elle cause l'engorgement du cerveau; mais quelques verres de vin très vieux peuvent dissiper promptement ces mauvais effets.

Quand la bière est très nouvelle, elle donne des vents et produit des ardeurs d'urine, qui entraînent quelquefois des inconvénients encore plus graves.

On divise les bières en bières légères et en bières fortes; les bières légères sont celles de la Belgique et la plupart de celles que l'on prépare à Paris. Toutes ces bières sont agréables au goût; elles ra-

fraîchissent et calment promptement la soif, mais elles ont l'inconvénient de s'altérer assez vite, ce qui fait qu'on ne peut les conserver long-temps. Lorsqu'elles jouissent de toutes leurs propriétés, elles passent pour diurétiques; on prétend aussi qu'elles ont une grande efficacité dans certaines affections aiguës et qu'elles préviennent la formation des graviers et des calculs urinaires; enfin Sydenham a particulièrement recommandé la bière contre la goutte, et il paraît que son expérience journalière et personnelle l'avait mis plus d'une fois à même d'en apprécier les bons effets.

Toutes les bières fortes, c'est-à-dire celles de Flandre, le porter des Anglais, le nummé des Allemands et les bières brunes de France se conservent bien et long-temps; mais elles sont toujours très chargées de principes et elles occasionnent du météorisme, des rétentions d'urine, et même certains écoulements qui ne manquent jamais d'inquiéter les personnes qui ne connaissent pas la cause de cet accident passager, auquel il est, du reste, très facile de mettre un terme en buvant un petit verre d'eau-de-vie qui fait tout cesser à l'instant même.

On compte encore parmi les bières fortes, le faro de Bruxelles, l'ale des Anglais et le mum de Brunswick; toutes ces bières entraînent moins d'incon-

vénients que les premières ; celle de Brunswick a été très recommandée par Van-Swiéten, qui prétend avoir trouvé en elle un excellent remède contre le rachitisme.

Du cidre.

On donne le nom de cidre à une boisson que l'on obtient par la fermentation des pommes. La Normandie et la Picardie sont les deux provinces de France où l'on en fait la plus grande consommation. Sous le rapport de leurs propriétés, les cidres ressemblent aux bières légères et de bonne qualité ; on les divise en gros cidres sucrés et mousseux, en cidres parés et légèrement mousseux, en cidres moyens et en petits cidres.

Les gros cidres sucrés et mousseux sont ceux qui n'ont pas encore acquis un degré de fermentation suffisant pour jouir de cette limpidité et de cette saveur piquante qui les font rechercher des gourmets et qui les rendent à la fois agréables à l'œil et au goût ; dans cet état, ils sont lourds et indigestes ; ils produisent des éructations et le dévoiement.

Les cidres parés sont les meilleurs de tous ; ils sont nourrissants et très rafraîchissants ; les plus estimés sont ceux d'Isigny et de Pressigny ; ils réussissent surtout aux nourrices ; ils sont si agréables que

beaucoup de personnes les préfèrent aux meilleurs vins de Champagne. On les recommande dans les affections des viscères, et particulièrement dans celles de foie et de la poitrine.

Les cidres moyens sont agréables au goût et très nourrissants ; ils conviennent particulièrement aux tempéraments bilieux et aux personnes maigres et faibles. Les petits cidres sont moins nourrissants que les cidres moyens et parés ; leur saveur est amère et légèrement acide, mais leur robe leur fait honneur ; elle conserve toujours une couleur ambrée qui plaît à l'œil et qui donne envie de les déguster.

On reproche au cidre d'occasionner de violentes coliques ; cet accident est assez rare lorsqu'on a le soin de mettre le cidre en bouteille ; mais il devient très commun lorsqu'à l'exemple des gens du peuple on se contente de tirer au tonneau la quantité nécessaire à la consommation de chaque jour, parce que la futaille une fois entamée se trouve en contact avec l'air qui altère bientôt la qualité du cidre ; rien n'est plus facile, du reste, que d'obvier à cet inconvénient.

Des boissons alcooliques chaudes.

Les boissons alcooliques chaudes étaient beaucoup

plus en usage chez les anciens qu'elles ne le sont chez les peuples modernes. Effectivement le goût pour ces liqueurs avait dégénéré chez les Romains en une passion si forte que les endroits publics où l'on se rendait pour boire avaient pris leur nom de la consommation même des boissons chaudes qu'on y faisait, et pour cela même on se donnait rendez-vous à Rome aux Thermopolia, comme on se donne rendez-vous à Paris dans les cafés, et à Strasbourg dans les brasseries. Les boissons chaudes alcooliques les plus employées sont le punch et le vin chaud.

On fait le punch avec de l'eau chaude, du sucre, du jus de citron; de l'eau-de-vie, du rhum ou du raak. Pris avec modération, le punch est une boisson agréable et salutaire; il rétablit promptement la transpiration quand elle a été supprimée par l'humidité ou par le froid. Au bal, lorsqu'on est échauffé, il réussit infiniment mieux aux femmes que les glaces et les sorbets, que les limonades et tant d'autres boissons aqueuses édulcorées avec des sirops acides ou de l'orgeat; dans tous les cas, il est à propos de manger quelques gâteaux avant de boire le premier verre.

Le vin chaud jouit à peu près des mêmes propriétés que le punch, mais il est plus vulgaire, si l'on peut s'exprimer ainsi, et son odeur est moins dis-

tinguée, moins attrayante Il convient dans les mêmes circonstances que le punch; la cannelle et le citron qui servent à l'aromatiser lui communiquent des propriétés très excitantes.

Parmi les boissons alcooliques mélangées, nous ne parlerons que de l'hypocras, qui est à peu près oublié de nos jours, et du bischoff qui est encore en très grand usage en Allemagne. On comptait deux sortes d'hypocras: celui des grands seigneurs et celui du peuple; celui des grands seigneurs se faisait avec de l'anis, du gingembre, du sucre et du vin, et celui des pauvres avec de la cannelle, du poivre, du miel clarifié et du vin.

On donne le nom de bischoff (évêque) à une boisson très agréable que l'on prépare avec du suc d'orange ou du citron, du vin blanc léger et du sucre. Voici une recette précieuse que nous tenons d'un de nos bons amis, officier au corps royal du génie. On fait fondre 250 grammes de sucre dans la quantité d'eau suffisante pour les dissoudre; on ajoute une bouteille de vin blanc à cette espèce de sirop fait à froid; on coupe ensuite un citron par tranches, on le jette dans la liqueur, on remue le tout et l'on a du bischoff.

On peut boire une très grande quantité de bischoff sans se faire mal, et de plus cette délicieuse bois-

son jouit encore de la singulière propriété de rafraîchir le sang et de calmer les esprits après un excellent dîner largement arrosé.

Le bischoff prend différentes espèces de noms selon les vins qu'on emploie pour le préparer. A en croire les gourmets les plus diserts, c'est une liqueur d'évêque lorsqu'on le prépare avec du vin de Bordeaux ou du vin de Bourgogne ; c'est une liqueur de cardinal lorsqu'on emploie du vieux vin du Rhin ; enfin, il est digne du pape lorsqu'on le fait avec du vin de Tokai.

Avant de terminer ce chapitre, nous devons signaler un effet très remarquable occasionné quelquefois par l'abus que l'on fait des boissons alcooliques ; nous voulons parler de la combustion spontanée, c'est-à-dire de l'incinération totale du corps humain, par le simple contact du feu avec l'atmosphère inflammable de certaines personnes adonnées à l'intempérance ou à l'abus des boissons spiritueuses.

Nous reconnaissons que ces faits sont très surprenants, et qu'il est difficile d'admettre que le feu agisse assez promptement sur le corps humain pour le réduire complétement en cendres, surtout quand on songe, soit à Mutius Scævola, qui se brûla la main sur un brasier ardent sans que le feu se com-

muniquât au reste de son corps; soit à Porcie, qui avala des charbons ardents et qui mourut sans être consumée; soit à Stanislas, duc de Lorraine, et à tant d'autres qui périrent à la suite de larges brûlures, et nullement par une sorte de combustion chimique. Cependant, comme en physique les faits parlent plus haut que les raisonnements, nous sommes bien forcé d'accepter ceux dont il est question, parce qu'ils sont rapportés par des témoins oculaires, par Maffey, par Bianchini, par Rolli, par Le Cat et par Vicq d'Azyr. Les voici tels que nous les trouvons rapportés.

1° Une femme du peuple, qui depuis trois ans faisait abus de liqueurs fortes au point de ne plus vouloir de nourriture, s'étant mise un soir sur une chaise de paille pour y dormir, fut consumée pendant la nuit; on ne trouva le lendemain matin que son crâne et les dernières articulations des doigts; tout le reste du corps était réduit en cendres.

2° La comtesse Cornelia Bandi, de la ville de Cécine, âgée de soixante-deux ans, jouissait d'une bonne santé; un soir cependant elle éprouva une sorte d'assoupissement et se mit au lit; la femme de chambre resta avec elle jusqu'à ce qu'elle s'endormît. Le lendemain, lorsque cette fille entra pour réveiller sa maîtresse, elle ne trouva plus que son

cadavre dans un état affreux : à quatre pieds du lit était un monceau de cendres dans lequel on distinguait deux jambes intactes avec les bras ; entre les jambes était la tête de cette dame, dont la cervelle, la partie postérieure du crâne et le menton tout entier avaient été consumés ; on trouva trois doigts en charbon, le reste du corps était réduit en cendres, qui, en les touchant, laissaient aux doigts une humidité grasse et fétide. Une petite lampe posée sur le plancher était couverte de cendres et ne contenait plus d'huile ; le suif de deux chandelles était fondu sur une table, mais la mèche restait encore, et les pieds des chandeliers avaient une certaine moiteur. Le lit n'était point endommagé ; les draps et les couvertures étaient relevés et jetés de côté comme lorsqu'on sort du lit ; les meubles et la tapisserie étaient chargés d'une suie humide couleur de cendre qui pénétra dans les tiroirs et salit le linge. Cette suie ayant passé dans une cuisine voisine s'attacha aux murailles, aux ustensiles ; un morceau de pain qui était dans le garde-manger en fut couvert, et aucun chien n'en voulut goûter. — Selon Bianchini, à qui nous empruntons ces détails, la comtesse de Cécine avait coutume de baigner tout son corps dans de l'esprit de vin camphré.

3° Marie Clues, âgée de cinquante ans, était fort adonnée à l'ivrognerie. Ce penchant s'était augmenté après la mort de son mari, arrivée un an et demi auparavant : à peine avait-elle depuis environ un an passé un jour sans boire au moins une demi-pinte de rhum ou d'eau-de-vie d'anis; sa santé déclinait par degrés; elle fut au commencement de février attaquée d'une jaunisse et contrainte de garder le lit. Quoiqu'elle ne pût agir et qu'elle fût hors d'état de travailler, elle continua son ancien usage de boire et de fumer tous les jours une pipe de tabac. Le lit de la chambre où elle couchait était parallèle à la cheminée et en était éloigné d'environ trois pieds. Un matin elle tomba sur le pavé, et sa grande faiblesse l'empêcha de se relever; elle resta dans cet état jusqu'à ce que quelqu'un qui entra la remit dans son lit. La nuit suivante, elle voulut rester seule ; une personne la quitta à onze heures et demie, et ferma, suivant son usage, la porte à la clef. Elle avait mis deux gros morceaux de charbon de terre au feu et placé sur une chaise à la tête de son lit une lumière dans un chandelier. On aperçut à cinq heures et demie du matin de la fumée qui sortait par la fenêtre; on brisa promptement la porte, et quelques flammes qui étaient dans la chambre furent aisément éteintes. Entre le lit et

le cheminée on voyait les débris de la malheureuse Clues ; une jambe et une cuisse étaient encore entières, mais il ne restait rien de la peau, des muscles et des viscères ; les os du crâne, de la poitrine, de l'épine du dos, des extrémités supérieures, étaient entièrement calcinés et couverts d'une efflorescence blanchâtre. On fut surpris du peu de dommage arrivé aux meubles ; la partie du lit qui donnait du côté de la cheminée avait le plus souffert : le bois en était superficiellement brûlé, mais le lit de plume, les draps, les couvertures ne l'étaient point ; il régnait dans la chambre une vapeur très désagréable ; mais rien, à l'exception du cadavre, ne portait une forte empreinte du feu.

Le Cat, notre compatriote, cite aussi plusieurs exemples de combustion humaine, dans un excellent mémoire sur les incendies spontanés.

Ayant, dit-il, passé à Reims quelques mois, de 1724 à 1725, je logeai chez le sieur Millet dont la femme s'enivrait tous les jours. Son ménage était conduit par une jeune fille fort jolie ; ce que nous ne devons pas oublier de faire observer pour qu'on puisse saisir toutes les circonstances qui accompagnèrent le fait que je vais rapporter. La femme Millet fut trouvée consumée le 20 février 1725 dans sa cuisine, à un pied et demi de l'âtre du feu. Une

partie de la tête seulement, une portion des extrémités inférieures, quelques vertèbres avaient échappé à l'embrasement. Un pied et demi du plancher sous le cadavre avait été consumé; un pétrin, un saloir très voisin de cet incendie n'en avaient reçu aucun dommage. M. Chrétien, chirurgien, releva lui-même les restes du cadavre avec toutes les formalités juridiques. L'affaire examinée par les juges qui s'en saisirent, Jean Millet, mari de l'incendiée, déclara que le 19 février, vers les huit heures du soir, il s'était couché avec sa femme; que ne pouvant dormir, elle avait passé dans la cuisine où il croyait qu'elle s'était chauffée; que lui Millet s'étant endormi avait été éveillé sur les deux heures par une odeur infecte; qu'ayant couru à la cuisine, il avait trouvé les restes du corps de sa femme dans l'état où le décrit le procès-verbal des médecins et des chirurgiens. Les juges ne soupçonnant pas la cause d'un pareil événement poursuivirent vivement cette affaire. La jolie servante fit le malheur de Millet, que sa probité et son innocence ne sauvèrent point du soupçon de s'être défait de sa femme par des moyens mieux concertés et d'avoir arrangé le reste de l'aventure, de façon à lui donner l'air d'un accident. Il essuya donc toute la rigueur de la loi; et quoique par appel à une cour supérieure et très

éclairée, qui reconnut l'incendie, il sortît victorieux, il n'en fut pas moins ruiné, accablé de chagrin et réduit à aller passer le reste de ses tristes jours à l'hôpital.

A tous ces faits nous pourrions sans doute en ajouter bien d'autres qui prouveraient qu'il existe non seulement des combustions humaines par accident, mais encore que ces combustions sont quelquefois spontanées, c'est-à-dire qu'elles se déclarent sans avoir été causées par le contact d'un corps en combustion. Toutefois cela nous entraînerait trop loin, et nous nous contenterons de rappeler aux vieux pécheurs que la vigne produit parfois des fruits bien amers, à savoir : les maladies, la douleur, le repentir et la mort.

Des boissons composées alimentaires.

L'on en compte trois principales, savoir : le chocolat, le café et le thé. Le chocolat se prépare à l'eau ou au lait ; il produit à peu près les mêmes effets sous les deux formes ; quant à ses propriétés, elles dépendent de la qualité même du cacao qui entre dans sa composition, du degré de torréfaction qu'on lui a fait subir et de la nature de l'aromate qu'on a choisi pour lui donner du goût. En général, plus le

cacao a été torréfié, plus le chocolat est facile à digérer, mais aussi plus il est excitant.

Le chocolat est un excellent aliment quand il est naturel et bien préparé; il est très nourrissant, il fortifie l'estomac et relève les forces; il convient aux personnes qui ont été affaiblies par de longues maladies, à celles qui sont menacées de phthisie et de consomption, et il réussit également aux vieillards, aux convalescents, et en général à toutes les personnes faibles et délicates; il convient aussi aux personnes d'un tempérament bilieux et sanguin, et plutôt encore pendant les temps froids et humides que pendant les grandes chaleurs. Les Espagnols, qui font une grande consommation de chocolat, ont l'habitude de boire un verre d'eau avant que d'en prendre, puis ils s'abstiennent de boire pendant une heure ou deux. En France c'est le contraire: presque toutes les personnes qui prennent du chocolat finissent toujours leur repas par avaler un verre d'eau.

Pris en trop grande quantité, le chocolat a aussi ses inconvénients; il échauffe, il épaissit les humeurs, il finit même quelquefois par déranger la circulation et les sécrétions. Le chocolat *me rabêtit*, a dit Zimmermann, et il produit les mêmes effets sur d'autres. Il est de fait qu'il convient peu aux

personnes replètes et sédentaires et à celles qui ont quelque prédisposition à l'apoplexie.

Toutefois, si le chocolat ordinaire peut entraîner de pareils accidents, il paraît, d'après Brillat Savarin, que le chocolat à l'ambre jouit au contraire de propriétés tout-à-fait merveilleuses; laissons parler l'auteur :

« C'est ici, dit-il, le vrai lieu de parler des propriétés du chocolat à l'ambre, propriétés que j'ai vérifiées par un grand nombre d'expériences et dont je suis fier d'offrir le résultat à mes lecteurs.

» Or donc, que tout homme qui aura bu quelques traits de trop à la coupe de la volupté; que tout homme qui aura passé à travailler une portion notable du temps qu'on doit employer à dormir; que tout homme d'esprit qui se sentira temporairement devenu bête; que tout homme qui trouvera l'air humide, le temps long et l'atmosphère difficile à porter; que tout homme qui sera tourmenté d'une idée fixe qui lui ôtera la liberté de penser; que tous ceux-là, disons-nous, s'administrent un bon demi-litre de chocolat ambré, à raison de soixante à soixante-douze grains d'ambre par demi-kilogramme, et ils verront merveille.

Dans ma manière de spécifier les choses, je nomme le chocolat à l'ambre chocolat des affligés, parce que,

dans chacun des divers états que j'ai désignés, on éprouve je ne sais quel sentiment qui leur est commun et qui ressemble à l'affliction. »

Du café.

La découverte du café est due au hasard. Ce fut, dit-on, un berger (c'est toujours un berger) qui en fit usage le premier après avoir remarqué que ses chèvres étaient plus gaies lorsqu'elles avaient brouté les baies du cafier. Il fit part de sa découverte à ses camarades, qui eux-mêmes recommandèrent le café à un supérieur de monastère qui se plaignait hautement de ce que ses moines dormaient continuellement au chœur. Le remède fut employé; il opéra des prodiges, et comme il était d'ailleurs très agréable par lui-même, il fit promptement fortune. Néanmoins le café n'eut guère de vogue à Paris avant 1671; il paraît au contraire qu'on en faisait déjà une certaine consommation à Marseille en 1650.

Le café produit une action différente selon qu'on le prend à l'eau ou au lait. Préparé à l'eau, il donne du ton à l'estomac, il facilite la digestion et il excite légèrement le cerveau et le cœur; sous ce double rapport, il est un des meilleurs moyens que l'on puisse employer pour dissiper l'ivresse; son action

s'étend aussi sur la sécrétion de l'urine et sur les règles, dont il facilite l'éruption. Enfin dans le cas de débilité extrême il ranime les forces vitales avec une très grande rapidité. Cependant le café ne convient pas également à tout le monde; il est contraire aux personnes sujettes aux hémorroïdes ou aux hémorrhagies, ainsi qu'aux hypochondriaques et aux femmes hystériques; on a remarqué que la constipation qu'il entraînait ajoutait encore à ses mauvais effets. Les personnes grasses sont celles auxquelles le café à l'eau est le plus salutaire.

Pris au lait ou à la crème, le café échauffe moins, mais il donne lieu à d'autres inconvénients; il est rare qu'il ne purge pas les personnes qui ne sont pas accoutumées à son action; il occasionne même chez les personnes du sexe des choses plus désagréables encore, il détermine des écoulements assez abondants et très opiniâtres; enfin, chez les personnes déjà sujettes aux flueurs blanches, le café ne fait qu'augmenter les accidents. C'est pourquoi beaucoup de médecins ont pris le parti d'en défendre l'usage.

Quoi qu'il en soit, le café a trouvé de nobles défenseurs. Nous devons citer en première ligne le célèbre Jussieu, qui a soutenu en 1741 une thèse dans laquelle il a particulièrement recommandé l'usage

du café aux gens de cabinet comme devant leur être très salutaire. Hoffmann a vanté aussi ses propriétés bienfaisantes; il conseille de l'employer contre l'hydropisie, contre les vents, contre les obstructions, contre la migraine et la suppression des règles. Ce qu'il y a de certain, c'est que le café peut produire d'excellents effets dans une infinité de cas, pourvu qu'on dirige son emploi avec intelligence, c'est-à-dire pourvu qu'on ait toujours égard aux dispositions particulières du sujet. Il est prudent dans tous les cas de savoir suspendre son usage dès qu'on s'aperçoit qu'il produit des effets différents de ceux qu'on attendait.

Du thé.

Il n'y a guère plus de vingt-cinq ans qu'on fait en France une grande consommation de thé; avant cette époque, on ne l'employait pour ainsi dire que pour combattre les indigestions. En Angleterre, c'est tout autre chose : le thé y a toujours été très recherché, probablement à cause des affections qui se lient à la constitution atmosphérique de ce pays.

Au demeurant, l'armée anglaise reçoit ses rations de thé comme l'armée française reçoit ses rations

de vin ou d'eau-de-vie, et le peuple va le dimanche au Tea-Garden, comme chez nous il va à la guinguette. Enfin, pour le dire en quelques mots, le thé est chez les Anglais le confort du riche et la nourriture habituelle du pauvre, sain ou malade.

Le thé est à la fois stimulant, tonique et céphalique; il convient particulièrement aux tempéraments phlegmatiques; c'est surtout contre les indigestions ou les dérangements d'estomac qu'on l'emploie avec succès, et ses effets sont d'autant plus prompts qu'on a moins contracté l'habitude d'en prendre souvent.

En général, le thé réussit aux personnes replètes et pituiteuses; il est contraire à celles qui ont le tempérament sanguin, ou bien sec et nerveux; il détermine chez ces derniers des tremblements, des spasmes et de l'insomnie. On le recommande dans certaines affections du cerveau et des nerfs, et Lemery prétend en avoir tiré les meilleurs effets contre les maux de tête et certains assoupissements. Dans tous les cas, l'action du thé varie en raison même de la qualité et de l'espèce que l'on emploie, et aussi de la manière dont on le prépare. Voici ce que nous avons recueilli d'important à cet égard.

Les personnes faibles et délicates, celles qui relèvent de maladie ou qui ont les nerfs très irritables,

ne doivent jamais prendre que du thé noir, soit du campoy, soit du ponchong; ce sont les seuls thés que les Anglais permettent aux convalescents; cependant le souchong est excellent, et il convient également aux personnes les plus délicates.

Quand, au lieu de prendre du thé pour aliment ou par friandise, on l'emploie comme remède contre les indigestions, on doit choisir de préférence le thé vert, et particulièrement celui que l'on désigne dans le commerce sous le nom de poudre à canon. Il est à propos cependant de n'employer que celui dont la feuille est terne, car le thé luisant ne doit son éclat, en apparence si engageant, qu'à une préparation artificielle qu'on lui fait subir dans l'intention de le rendre plus agréable à l'œil, et cette préparation n'est pas toujours sans danger.

Quant au thé que l'on prend le soir dans les cercles, on ne saurait l'obtenir plus agréable qu'en faisant usage du mélange suivant, dû à M. J.-G.-H. Ce mélange est composé de souchong, 250 gr., de pekoé 125 gr., et de thé hyson 125 gr.; on met une cuillerée de ce mélange par tasse d'eau bouillante, et l'on obtient ainsi une excellente infusion de thé qui réussit même aux personnes le moins accoutumées à en prendre.

Haller et Zimmermann se sont assez étendus sur

l'usage qu'on doit faire du thé; voici ce qu'ils ont dit, c'est Haller qui parle :

« On ne saurait nier que le thé ne cause pour quelque temps certaine gaieté dans la pensée, certain feu poétique; c'est pourquoi je conseille l'usage modéré du thé à ceux qui se portent bien; je remarque qu'il facilite réellement les sueurs, et qu'on l'emploie souvent avec succès dans cette vue, lorsqu'il est besoin de le faire; il empêche aussi de s'endormir; il lave, nettoie l'estomac surchargé, en s'abstenant en même temps de toute nourriture; il est réellement alors innocent, en le prenant même, si l'on veut, avec une infusion d'une autre plante convenable.

« Je conseille aussi le thé à tous ceux qui sont obligés de s'exposer au froid, surtout en voyage, parce qu'il est le préservatif le plus sûr et le meilleur contre la pleurésie et toutes les autres inflammations. Je le conseille particulièrement à ceux qui, après être restés exposés à un froid humide, rentrent au logis tout transis. On prévient par là les mauvais effets d'une transpiration arrêtée, et l'on sent bientôt cesser la pesanteur et la lassitude qui en résultent d'abord. »

« J'ai remarqué, dit Zimmermann, que le thé rendait à un grand nombre de mes malades le pouls

très lent et faible ; leur causait des mouvements hypochondriaques, des soulèvements d'estomac, des flatuosités, des palpitations de cœur, des suffocations hystériques, un tremblement, des vertiges, des évanouissements, les pâles couleurs, et souvent la mélancolie la plus profonde ; et que les sujets hypochondriaques ou hystériques sentent surtout les tristes suites de leur maladie dès qu'ils ont pris du thé. »

Zimmermann attribue aussi au grand usage du thé la fréquence des flueurs blanches en Suisse : Voilà pourquoi, dit-il, les flueurs blanches sont une maladie aussi commune parmi les Suissesses que parmi les Flamandes et les Hollandaises.

Nous pourrions citer encore une foule de praticiens qui tous ont signalé les accidents qui peuvent résulter de l'usage immodéré du thé ; mais nous nous contenterons de rapporter les propres expressions de Tissot, que nous trouvons dans son Traité de la santé des gens de lettres.

« Ces théières pleines d'eau chaude que je trouve sur leurs tables, dit-il en parlant de ceux qui abusent de cette boisson, me rappellent la boîte de Pandore d'où tous les maux sortent, avec cette différence qu'elles ne laissent pas même l'espérance ; mais au contraire, en propageant l'hypochondrie, elles répandent la tristesse et le désespoir. »

CHAPITRE VIII.

Des excrétions.

Le sujet que nous nous proposons de traiter dans ce chapitre est certainement un des plus difficiles à aborder devant les lecteurs auxquels ce livre est destiné. En effet, comment parler de choses dont le nom seul repousse, et comment entretenir de leurs misères quotidiennes des êtres qui par leur distinction sembleraient devoir être affranchis des plus tristes impôts de l'animalité.... ? La tâche est bien épineuse : essayons cependant de la remplir sans trop alarmer tant de susceptibilité.

Les matières destinées à être rejetées de l'économie, où elles ne peuvent séjourner long-temps sans inconvénient pour la santé, sont très nombreuses; les plus importantes à connaître, sous le rapport de l'action qu'elles peuvent exercer, sont les urines, les matières fécales, la sueur, le flux menstruel et les lochies.

Le besoin d'uriner est un de ceux que l'on doit satisfaire sans retard. Quand l'urine séjourne trop

long-temps dans la vessie, elle occasionne toujours des accidents. Ceux-ci ne sont pas d'abord très effrayants, mais ils finissent par devenir fort graves. Ainsi la vessie se distend outre mesure, elle perd peu à peu sa contractilité, et il arrive bientôt une époque à laquelle on éprouve sinon l'impossibilité d'uriner, du moins une grande difficulté à exercer cette importante fonction. Quelquefois aussi la vessie tombe dans une sorte d'atonie, et les urines coulent sans cesse et involontairement. A ces divers accidents en succèdent d'autres encore plus alarmants. Ainsi, il n'est pas rare d'avoir affaire à des affections calculeuses, à des rétentions ou à des incontinences d'urine qui, dans l'origine, n'ont point eu d'autres causes que l'imprudence commise d'avoir résisté à un des besoins les plus impérieux de l'économie. Galien lui-même avait bien distingué cette cause de maladie, car il nous apprend qu'il a vu plusieurs personnes qui, ayant retenu trop long-temps leur urine, soit par distraction quand elles étaient fort occupées, soit par paresse, soit par décence, dans les temples, au sénat, au barreau ou à table, avaient perdu le pouvoir de les rendre.

La rétention des matières fécales donne lieu à des accidents moins fâcheux ; cependant elle n'est

pas tout-à-fait exempte de dangers. Voici ce qui arrive ordinairement lorsque, par une cause ou une autre, les matières fécales séjournent trop long-temps dans les intestins : elles se durcissent, s'altèrent, se décomposent, et elles finissent par agir mécaniquement et chimiquement. Mécaniquement, elles forment par leur présence un obstacle plus ou moins gênant à la circulation locale du sang ; chimiquement, elles donnent naissance à une infinité de gaz, qui, repris par l'absorption, agissent à la façon des poisons, et deviennent ainsi une source de souffrance et souvent de maladie.

De plus, il est reconnu que l'état du ventre exerce sur l'économie une influence qui s'étend jusqu'au moral, et cela à un tel point que l'on est plus ou moins gai ou dispos selon que les fonctions digestives sont plus ou moins libres ou gênées. On rapporte même, à ce sujet, que les courtisans du grand Frédéric avaient si bien remarqué ces effets sur leur illustre maître, qu'ils ne s'avisaient jamais de lui demander une faveur avant de s'être bien convaincus qu'il avait facilement opéré le matin...

Ainsi donc, les personnes habituellement constipées feront bien, dans l'intérêt de leur amabilité et aussi de leur santé, d'avoir recours de temps en temps à quelques moyens originaux, qui triomphent

presque toujours de la constipation, quand on sait les employer avec discernement, attendu qu'il vaut encore mieux céder à une habitude gênante que de s'exposer à contracter quelque indisposition sérieuse.

Et ici, disons-le bien, pour quelques natures indociles, ce serait en vain qu'on voudrait se croire moins exposé que d'autres à certains tributs animaux, par cela même qu'on ferait des repas peu copieux et plus recherchés. La physiologie ne consacre point d'exception sur ce point; les fonctions sont les mêmes pour tout le monde, et elles demandent à être également surveillées chez tous. Cependant, pour détruire tout soupçon à cet égard, et puisque d'ailleurs nous nous sommes fait une loi de pénétrer jusqu'aux détails, nous dirons que les matières à expulser ne sont pas composées seulement du résidu de la digestion, mais qu'elles contiennent encore de la bile en grande quantité, des mucosités et des fluides exhalés par le tube intestinal; ce qui fait que tous ces produits finiraient par se décomposer et aussi par entraîner tous les accidents que nous avons signalés plus tard, s'ils venaient, par un motif quelconque, à séjourner trop long-temps dans les intestins.

D'autre part, il ne faut pas tomber dans l'excès opposé, et contracter l'habitude non moins vicieuse

de se *lavementer* continuellement comme des cigognes, ou de prendre régulièrement des drogues purgatives sous le beau prétexte de nettoyer les intestins; car si de pareils remèdes réussissent quelquefois, ce n'est jamais que par exception, tandis qu'il est bien prouvé qu'il y a des milliers d'individus qui paient quotidiennement de leur santé les abus qu'ils font de tant de précaution et de science. Écoutons ce que le professeur Richerand a dit à ce sujet dans son livre sur les Erreurs populaires :

« Il y a des personnes qui à chaque révolution lunaire, à chaque changement de saison, aux époques des équinoxes et des solstices, ne manquent point de s'administrer un purgatif dans la vue de prévenir la maladie; et cela, lorsque les digestions sont les meilleures, lorsque ni la perte de l'appétit, ni l'amertume de la bouche, ni l'état de la langue, n'offrent la moindre indication. En provoquant ainsi un trouble momentané dans l'action du tube intestinal, en irritant la surface intérieure, on obtient l'évacuation d'une grande abondance de matière, on augmente la sécrétion des mucosités qui enduisent la surface interne, on procure la sortie d'une immense quantité de glaires. L'individu se félicite d'avoir chassé de son corps cette abondance de fluide qu'il croit hétérogène, et le charlatan effronté qui,

sous le nom de poudre contre les glaires, lui a vendu à haut prix des paquets d'une substance purgative, s'applaudit de sa crédulité. Quelques uns, parmi ces derniers, plus imprudents et plus dangereux, administrent, sous le nom de purgatifs de précaution, certaines substances résineuses. Celles-ci irritent plus vivement; du sang coule mêlé aux mucosités; c'est alors que le charlatan triomphe, et prétend que son succès, qui n'en est point un pour tout homme médiocrement instruit, remplit à la fois l'office de purgatif et de saignée; c'est un remède vraiment divin, aucun mal ne lui résiste. Heureux le malade trop confiant lorsque des purgations de cette espèce trop répétées ne finissent pas par ulcérer l'intérieur du tube digestif et produire des suppurations et des consomptions mortelles! »

Physiologiquement parlant, c'est assez d'aller une fois à la selle dans les vingt-quatre heures; mais il y a des personnes qui, par l'effet de leur tempérament, de leur genre de vie ou de leurs habitudes, sont deux ou trois jours et plus sans éprouver le besoin d'y aller; dans ce cas, elles doivent avoir recours à l'art pour provoquer la nature. Mais malheureusement il arrive quelquefois aussi que l'art devient lui-même insuffisant.... que faire?... Loock conseille dans cette circonstance de se présenter à

la garde-robe immédiatement après avoir mangé; puis de se représenter une fois, deux fois et plus s'il faut, et même de continuer ainsi pendant plusieurs jours sans se décourager. Je n'ai, dit-il, jamais vu personne qui par ce moyen-là ne se soit rendu le ventre libre en peu de mois et n'ait acquis une habitude réglée de faire une selle chaque jour aussitôt après avoir mangé, à moins que la chose n'ait manqué par sa négligence.

On pourra favoriser encore le régime de Loock en adoptant un régime relâchant et humectant, c'est-à-dire en évitant d'abord tout ce qui peut échauffer, puis en étendant son vin de beaucoup d'eau, en se nourrissant de viandes blanches, d'herbes potagères, en restant peu de temps au lit et en prenant un certain exercice soit à pied, soit à cheval.

La suppression de la transpiration est la source d'une infinité de maladies. Les causes qui peuvent déranger cette fonction sont le froid, surtout le froid humide, une mauvaise nouvelle inattendue, un chagrin profond, une joie trop vive, et en général tout ce qui agit en arrêtant le mouvement d'expansion par lequel les fluides sont portés de dedans au dehors.

La transpiration est plus abondante, plus odo-

rante et plus visqueuse le matin en sortant du lit et le soir après le dîner qu'à toute autre heure du jour ; c'est en quelque sorte une excrétion dont la nature se débarrasse comme étant nuisible, tandis que pendant le reste du jour c'est tout simplement une évaporation sans qualité. On conçoit d'après cela qu'il est beaucoup plus dangereux de s'exposer à certaines heures qu'à d'autres aux causes qui peuvent supprimer la transpiration.

On peut rétablir la transpiration en buvant abondamment une infusion légère de thé, de bourrache ou de sureau ; en prenant un bain un peu chaud, en se faisant faire quelques frictions sèches à la surface du corps et en se tenant très chaudement ; mais tous les moyens doivent être employés aussitôt qu'on se sent atteint de refroidissement. Dans tous les cas, il ne faut pas oublier que les sueurs que l'on excite contre le vœu de la nature sont plus nuisibles que favorables, et qu'il n'y a qu'un médecin qui puisse dire quand et comment il faut faire suer un malade.

Il y a des personnes qui suent aux pieds, aux mains, sous les aisselles ; c'est un inconvénient sans doute et presque une infirmité, mais c'est au fond une indisposition si souvent salutaire qu'il faut savoir la respecter, et d'autant plus qu'il est

bien prouvé que des maladies fort graves ont été parfois la suite de quelque imprudence commise dans ce genre. Enfin, on ne doit ni supprimer un cautère, ni faire sécher un vésicatoire ou un ulcère ancien, sans prendre de grandes précautions et sans consulter son médecin.

CHAPITRE IX.

Des mouvements en général, de la locomotion, du sommeil et de la veille.

Qu'est-ce que la locomotion ? Tous les phénomènes de la locomotion sont parfaitement indiqués par cette courte mais très fidèle définition toute pittoresque : marcher, avancer ou reculer ; rechercher ou éviter ; repousser ou retenir. Telles sont, en effet, les actions principales auxquelles on peut rapporter tous les mouvements combinés de cette fonction admirable par laquelle l'animal pourvoit lui-même à sa propre conservation et au besoin, peut-être aussi impérieux, de propager son espèce.

La veille, c'est le temps de l'action, c'est le temps opposé au sommeil, c'est le moment de la vie pendant lequel nous exécutons nos mouvements volontaires. On peut pendant un certain temps la prolonger beaucoup au-delà de sa durée ordinaire, mais jamais sans encourir des dangers plus ou moins graves. Ainsi, lorsqu'on refuse au sommeil les heures qu'on a coutume de lui accorder, et dont la

durée est presque toujours le produit de l'habitude ou de quelques circonstances relatives à l'âge, au sexe et à la constitution individuelle, il survient presque toujours des maladies, qui ne sont en dernière analyse que les conséquences de l'état de souffrance ou de désordre dans lequel le système nerveux a été momentanément jeté.

La veille énerve le corps et le plonge dans une lassitude d'autant plus grande que les efforts qu'on a faits pour la prolonger ont été eux-mêmes plus soutenus. Et ce serait en vain qu'on voudrait invoquer ici l'influence salutaire de l'habitude, car les faits sont là qui déposent contre cette assertion, et qui répètent que ce n'est jamais impunément que l'on exerce un organe outre mesure, attendu que non seulement cet organe souffre lui-même d'une excitation continuelle, qui le rend encore plus accessible à l'action des agents morbifiques, mais encore que sa souffrance s'étend à tous les autres organes, qui se ressentent plus ou moins de cette infraction aux lois de l'harmonie physiologique.

Du reste, tous les effets de la veille poussés au-delà des limites convenables se peignent d'eux-mêmes sur la physionomie de ceux qui s'abandonnent à ce genre d'excès si préjudiciable à la santé, vous

les voyez maigres et défaits, sans énergie et sans force; tout dénote chez eux l'accablement et la fatigue; ils se plaignent de malaises vagues, d'étourdissements, de céphalalgies et surtout de douleurs générales; enfin leur corps échauffé et nourri d'un sang en quelque sorte brûlé, n'offre plus qu'un aspect singulier et qui fait mal à voir.

On donne le nom de sommeil à cet autre repos que les organes réclament pour réparer les pertes occasionnées par l'état de veille, repos qui suit en général les heures du jour pendant lesquelles on a le plus exercé ses différentes fonctions. Toutefois il y a une grande différence à établir entre le sommeil et le repos proprement dit. Le repos n'est que l'inaction musculaire prolongée pendant un temps plus ou moins long, soumise elle-même au caprice de la volonté, tandis que le sommeil est le repos de l'action musculaire, plus l'inaction des sens et de la pensée. Enfin, le sommeil n'est ni un état purement passif, ni un anéantissement, ni une espèce de mort, comme dit le vulgaire; mais c'est un état actif, une façon d'exister aussi réelle que toute autre, quoique très différente dans son mode apparent de manifestation. En effet, il suffit de rappeler que les organes de la vie de relation sont les seuls qui suspendent leur action pendant le sommeil, et que les autres

au contraire s'exercent avec plus de liberté et d'énergie, pour prouver combien il est ridicule de juger des choses d'après de pures apparences, et combien il est dangereux de donner à des hypothèses que l'on fait à plaisir les formes sévères de la vérité que la nature seule sait créer.

Le jour est le temps de la veille et du mouvement, la nuit est celui du sommeil et du repos; le calme qu'elle répand sur tout ce qui respire, la douce fraîcheur qu'elle apporte, tout le silence dont elle s'environne, sont autant d'attraits qui invitent à goûter les molles faveurs du sommeil, qui s'étend lui-même de proche en proche au reste de la nature; puis d'autres causes viennent fortifier encore toutes celles-là, ce sont les tons lugubres de la pluie ou du vent, les bruits monotones, le son d'une cloche qui vibre tristement dans le lointain, le découragement, la fatigue, et en général tout ce qui jette les organes de la vie de relation dans un état de langueur, de faiblesse ou d'inaction.

Néanmoins, au mépris de tous les avantages que la nuit apporte au sommeil, beaucoup de personnes, surtout dans le grand monde, se plaisent à faire du jour la nuit et de la nuit le jour. C'est un abus contre lequel on ne saurait trop s'élever, attendu que ce n'est jamais impunément qu'on se soustrait

à l'ordre établi par la nature; et d'ailleurs sans sortir de la question qui nous occupe, nous pouvons dire que le sommeil qu'on prend le jour est fort peu réparateur, et qu'il laisse presque toujours à sa suite un sentiment de malaise plus pénible encore et plus fatigant que la fatigue elle-même.

Le sommeil présente des différences et des particularités remarquables sous le rapport de sa durée, de sa profondeur, de son état de calme ou d'agitation, particularités subordonnées à l'âge, au sexe, au tempérament de l'individu; en un mot, en fait de sommeil, chacun a sa nature et sa mesure.

Les enfants, les femmes, les personnes faibles ou épuisées, les convalescents, ont besoin de dormir souvent et long-temps, d'où il résulte que lorsqu'ils résistent à ce besoin impérieux, ils tombent dans un accablement et un alanguissement qui rendent leur complexion molle, lymphatique, débile et étiolée. Les vieillards au contraire dorment fort peu; ils ont cela de commun avec les gens de lettres et les savants.

Nous ajouterons que le sommeil est si léger chez les personnes qui exercent fortement leur intelligence qu'il n'est réellement pour elles qu'une diminution, c'est-à-dire qu'un ralentissement d'activité; aussi éveillez-les à l'instant où elles paraissent le

plus profondément endormies, et elles vous répondront avec une précision telle que vous croiriez volontiers qu'elles ne faisaient que méditer.

Il n'en est pas de même des gens qui se livrent à des excès ou qui se fatiguent par de rudes travaux manuels ; il faut beaucoup de temps pour les éveiller, et le bruit, le mouvement, les tractions les plus violentes n'en viennent pas toujours à bout ; la vie se réfugie chez eux on ne sait où, et elle laisse leur esprit dans un tel engourdissement que lorsqu'on parvient à les arracher à leur sommeil léthargique, ils conservent encore long-temps l'œil hagard et l'air tout-à-fait étonné, jusqu'à ce qu'à force de bâillements, de soupirs ou de tiraillements, ils finissent par sortir de cet état de torpeur.

Lorsque les fonctions de relation sont entièrement suspendues, le sommeil est parfait et profond ; mais il est assez rare que cet état se prolonge pendant toute la durée de la nuit ; il est beaucoup plus ordinaire que quelques organes s'éveillent pendant que les autres sont encore endormis : c'est alors qu'apparaissent les rêves, le cauchemar et le somnambulisme, qui ne sont que le résultat de l'action soutenue de quelques organes qui s'exercent pendant que les autres sont encore assoupis.

Il y a des gens pour qui le sommeil est une autre

vie, et, comme un roman prolongé, ils achèvent pendant la nuit ce qu'ils avaient commencé pendant la veille ; les personnes qu'ils ont aimées leur sont rendues pour un moment ; en un mot, ils jouissent d'une existence toute mystérieuse... Heureux cent fois ceux qui connaissent ce doux état de l'âme ! il est plein de volupté et de sainteté ; mais il ne se révèle dans toute sa magie qu'à ceux-là qui ont perdu des êtres qui leur furent bien chers... !

Dans d'autres circonstances plus communes, le cerveau est commandé, tantôt par des images bizarres ou par des conceptions insolites ou absurdes ; tantôt, au contraire, par des scènes qui, quoique très extraordinaires, se lient cependant à la vérité et quelquefois même devancent les événements. C'est ainsi, par exemple, que l'on a remarqué que certains rêves pronostiquaient certaines maladies et que quelques maladies ramenaient toujours les mêmes rêves... Il est d'observation aussi que les rêves sont presque toujours en rapport avec les idées qui préoccupent le plus pendant la veille ; ainsi le poltron rêve qu'il se noie, l'homme charitable s'imagine qu'il fait du bien ; et parmi tant de gens qui se voient d'autres Hercules, il y en a beaucoup qui se croient aux pieds de leur Omphale un fuseau à la main, rêvant ainsi à un facile triomphe.

Et croyez-le bien, il ne faut pas trop se moquer de cette autre vie des sens et de son miraculeux enseignement, car les esprits les plus forts y ont ajouté foi; parmi eux nous citerons Alexandre, César, Scipion, les deux Caton, Brutus, l'empereur Julien, puis Franklin, Bernardin de Saint-Pierre, Cabanis, et enfin Napoléon.

Au demeurant, les rêves les plus fatigants sont ceux qui sont produits par des excès d'études, par de fortes contentions morales ou par de profonds chagrins; cependant, il y a encore entre eux de grandes différences, et si l'on en croit les hommes qui exercent leurs facultés avec le plus d'énergie et de constance, les rêves occasionnés par les excès de la méditation seraient les plus laborieux, les plus pénibles de tous, parce qu'ils ont plus de suite et de profondeur que les autres, parce qu'ils exercent et tiennent continuellement en éveil les mêmes organes et les mêmes facultés. Voilà pourquoi, chez les gens dont le cerveau est très excité, le délire de la nuit n'est que trop souvent le prélude terrible du délire perpétuel, c'est-à-dire de la folie.

On divise les mouvements auxquels donnent lieu les exercices du corps en mouvements spontanés ou actifs, et en mouvements passifs et communiqués. Les mouvements actifs sont ceux que l'homme exé-

cute en raison des facultés et des propriétés vitales dont il jouit; les seconds sont ceux qu'il reçoit volontairement ou involontairement de la part d'une force étrangère ou communiquée. Parmi les mouvements actifs, nous aurons à étudier l'influence hygiénique de la marche, de la course, ou du saut; parmi les mouvements passifs, nous examinerons les modifications variées que l'équitation, la voiture et la balançoire peuvent imprimer à l'économie.

La marche est un des exercices les plus salutaires à la santé, quand elle n'est pas poussée au-delà de certaines limites. Ses effets sont subordonnés à des circonstances diverses; ils varient selon qu'elle est momentanée ou prolongée, qu'elle a lieu sur un terrain plat ou escarpé, ferme ou glissant; enfin, elle varie encore en raison des sites que l'on parcourt. Quelle différence, en effet, pour le résultat hygiénique entre la promenade que l'on fait dans l'intérieur d'une ville, dans des rues obscures, humides ou puantes, et celle que l'on fait en plein air sur une belle route ou sur le bord d'un fleuve! D'un côté tout est triste et malsain; de l'autre, au contraire, tout est gai et salutaire, tout dispose au plaisir et aux riantes idées.

Après une bonne promenade, faite elle-même dans de bonnes conditions, la respiration est plus facile

et plus libre, la circulation est plus active, la perspiration est plus abondante; enfin, les organes digestifs se ressentent de cette heureuse excitation, et un sentiment tout particulier de jouissance se fait ressentir promptement dans l'économie.

C'est une heure environ après le repas que l'exercice convient le mieux; il réussit surtout aux femmes enceintes, aux convalescents, aux gens de lettres; mais il faut qu'ils sachent consulter leurs forces et qu'ils se rappellent qu'en tout il faut savoir user et non abuser.

C'est à cette condition seulement que l'exercice peut devenir favorable, surtout aux femmes qui ne sont accoutumées ni aux fatigues, ni aux rudes travaux, ni à tous les inconvénients de la sueur et du hâle. D'ailleurs, la promenade n'est point un travail, mais simplement un délassement, et il faut savoir en régler l'économie avec art pour atteindre sans le dépasser le but qu'on se propose. Ce n'est pas à dire pour cela qu'il ne faille sortir qu'à des heures fixées d'avance et la montre en main; mais nous pensons qu'il faut obéir à son instinct au risque même de dépasser un peu sa mesure, attendu que nous sommes exposés, comme tous les êtres vivants, à tous les genres de vicissitudes, et que nous nous fortifions comme eux au milieu des épreuves.

Du reste, les précieux avantages d'un exercice réglé ont été reconnus de tout temps. Homère nous représente la princesse Nausicaa lavant elle-même le linge de son père et le sien, et se livrant sur le bord de la mer à toutes sortes de jeux avec ses compagnes dans le but de se fortifier; et Hippocrate dit formellement qu'il ne rencontra jamais de vapeurs chez les femmes des Scythes, parce qu'elles étaient exercées de jeune âge au maniement des armes, et qu'elles ne pouvaient se marier qu'après avoir tué trois ennemis, ce qui supposait de l'audace et de la force.

La course est une modification de la marche, ou pour mieux dire c'est une marche rapide. Elle offre quelques avantages, mais elle peut devenir très nuisible si on s'y livre trop long-temps de suite. Les mauvais effets qu'elle entraîne dépendent particulièrement du surcroît d'activité qu'elle imprime à trois fonctions très importantes, à la respiration, à la circulation et à la transpiration. Aussi n'est-il pas rare de voir des coureurs de profession être atteints d'hémoptysie ou d'anévrismes auxquels ils succombent instantanément. On citait dernièrement un pauvre voltigeur qui était mort à Paris pour avoir couru pendant vingt minutes après la diligence qu'il s'efforçait de rattraper.

La course ne présente pas toujours de dangers; il y a même un âge auquel elle réussit assez bien quand elle n'est pas portée à l'excès; elle convient parfaitement aux enfants et surtout à ceux qui sont très lymphatiques ou cacochymes; elle agit chez eux à la manière des toniques.

Le saut, quand on s'y livre avec modération, est infiniment moins dangereux que la course; il n'excite pas au même degré qu'elle les fonctions de la respiration et de la circulation; néanmoins il exige quelques précautions. Il faut, lorsqu'on saute, avoir le soin de retomber sur le bout des pieds et de façon à présenter en tombant les articulations fléchies les unes sur les autres; de cette manière on décompose le mouvement et l'on évite de se donner des hernies, des fractures, des entorses et des luxations, qui sont au contraire très fréquentes sans cette précaution, surtout si l'on retombe sur les talons et que la chute ait lieu sur un terrain ferme et résistant.

La chasse, l'escrime et la natation offrent les mêmes avantages et les mêmes inconvénients que la marche et la course, ou pour mieux dire, ils en présentent les effets combinés; la natation convient particulièrement aux enfants lymphatiques et aux filles hystériques.

La danse n'est pas aussi ridicule que veulent bien le dire quelques esprits graves et sérieux ; au contraire, comme moyen hygiénique, elle produit souvent d'excellents effets ; le secret consiste à ne point en abuser, comme le font certaines femmes qu'on croirait vraiment piquées de la tarentule, si l'on pouvait ajouter foi à cette fiction.

Néanmoins il y a des danses que l'hygiène semblerait devoir interdire, la valse, par exemple, si contraire à tant de femmes. En effet, ses tournoiements rapides, les secousses violentes qu'elle occasionne, et surtout l'exaltation en quelque sorte magnétique qu'elle produit et qui se communique si vite à tous les sens, sont évidemment des causes plus que suffisantes pour la défendre aux sujets très excitables, chez lesquels elle finit quelquefois par occasionner des syncopes, des spasmes, des vertiges et une foule d'accidents nerveux. Enfin, à ces motifs de la science, on pourrait peut-être en ajouter d'autres qui relèvent d'une source très respectable, de la morale... Quant à nous, censeur peu acerbe et faible, nous nous contenterons de reproduire ici, pour toute leçon, la description vraiment pittoresque que l'auteur de l'*Ami des femmes* a tracée à ce sujet dans son livre intéressant. Ecoutons-le :

« La valse impétueuse s'empare du salon; un bras nerveux enlace la taille souple et légère de la jeune femme; le lierre ne s'attache pas de plus près à l'ormeau. Les regards confondus, absorbés l'un dans l'autre; genou contre genou, les mains entrelacées, corps à corps, j'ai presque dit bouche à bouche, ils décrivent en délirant des cercles multipliés. Eh! dites-moi, que donnera ce soir à son époux cette femme ingénue que n'aura pas dévoré l'œil avide de son danseur; qu'aura-t-elle, dans le plus intime abandon, de plus à montrer que ces formes ravissantes qu'a pressées une téméraire main? J'en atteste et cette sueur amoureuse, et cette bouche balbutiante, et ce sein agité par des battements de cœur qui ne sont pas tous pour l'hyménée. Voyez-la éperdue, sans mouvement, sans voix, la poitrine pantelante, et décidez si c'est d'une lutte ou d'une danse qu'une femme sort ainsi épuisée. »

Les exercices passifs diffèrent des exercices actifs, en ce que ces derniers agissent sur l'économie et par l'énergie vitale qu'ils impriment à l'action musculaire, et par les secousses légères qu'ils communiquent à tous les organes, tandis que les exercices passifs n'agissent que de cette seconde manière. Les premiers conviennent aux personnes fortes et vigoureuses, et les seconds aux enfants,

aux vieillards, aux convalescents, à toutes les personnes délicates ou affaiblies, et particulièrement aux femmes nerveuses.

L'équitation est de tous les exercices passifs celui qui se rapproche le plus des exercices actifs; il est aussi celui qui produit les meilleurs effets; mais les mouvements que le cheval imprime à l'économie doivent toujours être proportionnés aux forces des individus et à leur état de santé. Sydenham mettait l'équitation au nombre des plus puissants moyens hygiéniques, et le temps n'a fait que confirmer tout le bien qu'il en avait dit; il est parfaitement reconnu que l'équitation exerce une action salutaire sur toutes les fonctions et en particulier sur celles de la digestion et sur l'état de viscères. Cependant il ne faut s'y livrer qu'avec une grande modération, surtout après le repas, et l'on parviendra encore à favoriser ses bons effets en cédant sans résistance au repos et au sommeil auxquels elle invite presque toujours pour peu qu'elle ait été de quelque durée. Ces réflexions s'adressent particulièrement aux femmes du monde, qui, comme chacun le sait, exercent beaucoup moins l'ensemble du corps que des organes.

Au demeurant, l'équitation a été conseillée aux femmes d'une manière beaucoup trop générale; elle

ne leur devient réellement utile que dans quelques circonstances, et Roussel a eu parfaitement raison de dire, en parlant des femmes, que forcées de prendre cet exercice avec de grandes précautions, elles perdaient en montant à cheval une partie des grâces qui leur étaient naturelles sans acquérir pour cela celles de l'homme qu'elles cherchaient en vain à imiter.

Les effets produits par l'exercice que l'on prend en voiture sont moins prononcés que ceux de l'équitation ; ils varient selon que la voiture est bien ou mal suspendue ; dans ce dernier cas, les cahots de la voiture peuvent, par le choc répété et par les ébranlements continuels qu'ils impriment à l'économie, déterminer chez les personnes faibles des accidents très graves, tels que des nausées, des vomissements, des céphalalgies, des syncopes et quelquefois des hémorrhagies foudroyantes, tandis que les voitures bien suspendues communiquent des mouvements très salutaires aux convalescents et à toutes les personnes trop faibles pour supporter les plus légères fatigues de la marche.

D'autre part, les promenades habituelles en voiture doivent être défendues aux personnes qui jouissent d'une santé robuste et qui ont une table très recherchée et servie avec luxe. Elles ont l'in-

convénient de faire engraisser extraordinairement, et un pareil embonpoint, loin d'être le symptôme d'une santé florissante, est, au contraire, pour le médecin observateur, l'indice certain d'un état morbide comparable, jusqu'à un certain point, à celui que l'on développe artificiellement chez quelques animaux que l'on destine à faire plus tard les délices de nos tables, et que l'on prive, dans ce but, de lumière et de mouvement.

La navigation sur mer occasionne presque toujours des nausées, des vomissements et des vertiges, surtout chez les personnes qui voyagent pour la première fois. C'est sans doute un inconvénient très désagréable; mais à part ces légers accidents, que l'on peut du reste adoucir à l'aide de quelques précautions bien connues, les voyages en mer produisent presque toujours d'excellents effets, particulièrement chez les personnes atteintes de maladies nerveuses ou d'affections chroniques; sous ce rapport on peut hardiment les leur recommander.

Nous ne partageons ni la confiance, ni toute la crainte des personnes qui se prononcent exclusivement pour ou contre l'habitude si répandue de bercer les enfants. Nous pensons que si le mouvement du berceau est léger et surtout de courte durée, il peut jusqu'à un certain point être agréable à l'en-

fant sans lui causer aucun mal; nous pensons aussi qu'il y a des circonstances dans lesquelles cette pratique poussée au-delà de certaines bornes, deviendrait non seulement dangereuse, mais encore criminelle; dans le cas, par exemple, où l'enfant serait atteint d'une affection cérébrale, ou seulement disposé aux congestions de cet organe.

CHAPITRE X.

De l'influence du travail intellectuel et des passions sur la santé.

Le travail intellectuel agit de plusieurs manières sur l'économie, selon qu'il est lui-même partiel ou général, en d'autres termes, selon qu'il tient en action quelques organes seulement, ou l'ensemble des organes cérébraux, en admettant la pluralité des organes de l'encéphale établie par Gall et Spurzheim.

L'exercice partiel de l'intelligence a pour résultat de perfectionner les seuls organes mis en action ; il suffit au bonheur de bien des gens. Quant à l'exercice général de l'intelligence, il amène les plus heureux résultats; mais il ne faut pas qu'il dépasse certaines limites, car il deviendrait bientôt une source de désordres. En effet, examinez les personnes qui consacrent tout leur temps aux travaux accablants de l'intelligence et à la méditation, et vous serez frappé de leur physionomie triste et mal-

heuseuse. Tout annonce en elles la souffrance et la fatigue; leur corps est débile et émacié; enfin en les voyant on serait tenté de croire que la vie s'est retirée chez eux de tous les autres organes pour se réfugier dans les foyers de l'intelligence.

D'autre part, la privation de tout travail intellectuel entraîne aussi ses inconvénients et ses dangers. Ainsi, que deviennent, par exemple, tous les gens qui ne font rien de leur pensée et qui se réduisent ou se condamnent eux-mêmes à l'exercice brutal des premiers besoins, en un mot qui passent leur vie à tuer le temps, si l'on peut s'exprimer ainsi? Ils sont sur la terre l'image vivante de l'abrutissement et de la dégradation, et ils végètent, malheureux et mécontents, sans goûter d'autres plaisirs que ceux qui s'adressent aux sens les plus grossiers, plaisirs vulgaires qu'ils partagent pour ainsi dire avec les animaux.

Des passions.

L'influence que les passions exercent sur la santé varie en raison de leur nature, de leur durée et de leur force.

Sous le rapport de leur nature, les passions sont

gaies ou tristes. Les premières sont ordinairement très favorables quand elles sont modérées, les secondes sont toujours plus ou moins nuisibles.

L'influence des passions sur l'économie n'est jamais plus vive et plus profonde que lorsqu'elle éclate tout-à-coup; mille exemples ont constaté cet effet terrible. On cite entre autres l'histoire de cette malheureuse mère qui, croyant que son fils avait été tué à la bataille de Cannes, tomba morte subitement en le revoyant...

Nous ne parlerons pas de toutes les passions, nous ne nous occuperons seulement que des plus ardentes, c'est-à-dire de l'amour, de l'ambition, de l'avarice, de l'orgueil, de l'envie, de la jalousie.

L'amour est la plus vive, la plus douce et la plus profonde de nos affections, parce que le sentiment qui l'inspire nous représente l'être que nous aimons comme étant celui dont l'union à notre existence serait la source de plus de bonheur; aussi, dès que l'amour pénètre dans notre âme, il embrase tous les sens à la fois, il exalte l'imagination, et il donne au plus faible l'audace nécessaire pour affronter les plus grands dangers.

Mille causes diverses et souvent mille riens donnent naissance à l'amour. Cependant il est presque toujours le résultat du sentiment en quelque sorte

électrique que l'aspect de la beauté produit en nous. Il paraîtra sans doute curieux de suivre ses effets chez ceux qui les éprouvent au degré le plus marqué. Voici ce qui arrive ordinairement.

Si nul obstacle, si nul encombre, ne traversent les vœux d'un cœur amoureux, ses procédés sont délicats, quoique très vifs; ils sont généreux, quoique se rapportant aux plus chers intérêts personnels, et le sentiment du bonheur devient alors si impérieux et si ardent, qu'il déborde tout-à-coup et qu'il cherche à se répandre, non seulement sur l'objet aimé, mais encore sur tous les êtres sensibles qui l'entourent, qui respirent auprès de lui, qui se trouvent dans son atmosphère si agréable et si douce.

Mais aussi la scène est bien différente si par malheur les obstacles surgissent, si les difficultés se montrent et s'accumulent, en un mot si le plus précieux de tous les vœux devient momentanément impossible à réaliser; à cette idée toute l'économie frémit, elle se soulève, la réaction est épouvantable; elle augmente avec les obstacles, elle devient convulsive, impétueuse, ardente, enfin elle éclate et presque toujours en mouvements brusques et désordonnés, qui sont eux-mêmes l'expression de sentiments violents, quelquefois odieux ou cruels.

L'homme n'est pas le seul appelé sur la terre à

jouir ou à souffrir de l'amour ; tout ce qui respire semble soumis dans la nature à cette loi suprême ; les animaux mêmes connaissent l'amour ; aussi toutes les formes de l'amitié et de l'attachement, qui ne sont par le fait que de l'amour à des degrés différents, se peignent admirablement dans leur allure et dans leurs mouvements. Le cheval hennit quand on le sépare du compagnon qu'on lui avait donné; le chien qui a perdu son maître se désole et se plaint; le lion lui-même rugit quand on lui arrache l'ami qu'il s'était fait dans sa captivité, et meurt de chagrin.

Nous savons que certains philosophes ont cru reconnaître dans tous ces effets le produit seul de l'habitude ; mais nous ne craignons pas de le dire, ils sont tombés dans une erreur dont l'expérience a toujours fait justice, et qui n'a jamais été défendue que par des gens peu initiés aux intentions de la nature.

C'est l'amour qui inspire à chaque femelle une coquetterie que l'on retrouve même chez la louve ; il est curieux de la voir lorsqu'elle ressent les premiers aiguillons de cette passion. Elle voudrait, mais elle dissimule, et elle sait refuser long-temps ce qu'elle désire le plus ; pourtant, après bien des minauderies, elle s'abandonne à celui qu'elle préfère, et pour faire valoir sa défaite elle s'enfuit avec lui

comme pour se dérober aux tracasseries et aux hommages des autres prétendants.

Chez les cerfs ce sont d'autres scènes. Lorsque le temps de l'effervescence amoureuse est arrivé, ceux qui n'ont pas de compagne vont chercher fortune ailleurs; il n'y a plus pour eux ni gagnage ni repos; sans cesse en mouvement, ils parcourent les forêts qu'ils font retentir d'un bruit plaintif qui a tout l'accent de la profonde douleur; ils vont comme s'ils étaient ivres, ils regardent sans voir, ils n'entendent rien et ils perdent en peu de temps la venaison qu'ils avaient acquise pendant l'été; enfin, après bien des peines et des fatigues, ils surprennent les biches qui se livrent ordinairement aux plus vieux, qui ont, dit-on, l'avantage singulier d'être plus amoureux et plus ardents que les jeunes. Cependant lorsque la lutte est longue et douteuse, il arrive quelquefois que la biche destinée à devenir le prix du vainqueur devient pendant ce temps la proie d'un téméraire qui triomphe et qui s'échappe.

Ainsi donc, nous osons le répéter, les liens de l'amour et ceux de l'amitié ne sont pas, comme voudrait le faire croire une fausse science, de pâles illusions ou de tristes mensonges, mais ils sont constants et bien réels; ils ont leur attache au nœud même de la vie, et le cœur sait les trouver avec un

tact qui déconcerte l'orgueil académique, parce qu'il ne relève d'aucun art, d'aucune science, ni de stériles enseignements, mais de cette vive lumière qu'une puissance éternelle entretient au sein de nous-mêmes sans que nous puissions jamais apprécier autre chose que ses bienfaits. Et disons-le bien, ce n'est point uniquement pour assurer sa conservation ou pour ajouter à ses ressources ou à sa défense que l'homme recherche avec autant d'ardeur le commerce ou la société de ses semblables, mais c'est qu'il lui faut avant tout des êtres qui le comprennent et qui l'écoutent, des êtres qui lui répondent et qui partagent avec lui ses plaisirs et ses peines ; c'est qu'il a besoin d'un ami qui entre dans ses vues et d'une compagne qui descende dans son cœur. En effet, seul, il peut bien s'élever un instant à de sublimes conceptions, mais une fois arrivé là il lui faut la pensée des autres pour se maintenir dans de si hautes régions ; seul, il est susceptible aussi des plus nobles sentiments, mais son enthousiasme veut se nourrir des autres enthousiasmes, et il n'est vraiment capable de grandes choses qu'autant qu'il agit de concert avec ses semblables ou sous leurs yeux.

Examinons maintenant les effets que l'amour exerce sur l'économie selon qu'il est favorisé ou

contrarié, vif ou paisible, heureux ou malheureux.

L'amour satisfait imprime à toutes les fonctions une activité douce qui devient elle-même la source d'un sentiment délicieux qui anime et qui colore jusqu'aux objets les plus ordinaires; enfin, durant ce léger spasme de l'esprit et du cœur, l'homme sent en quelque sorte doubler son existence; son imagination travaille, sa volonté acquiert plus d'énergie, son courage a plus d'impétuosité, en un mot il devient tout-à-coup susceptible des plus nobles actions.

L'amour vient-il, au contraire, à être contrarié ou entravé, aussitôt il produit dans l'économie des ravages qui s'étendent sur le physique et sur le moral; en un instant toutes les fonctions principales sont interrompues ou troublées, le sommeil disparaît ou bien il est agité, traversé par des rêves sombres et fatigants; l'appétit se perd, la gaieté s'enfuit avec lui, bientôt le désordre et la souffrance sont à leur comble; alors aux affections douces succèdent les sentiments mélancoliques et haineux; la crainte remplace la confiance, et un mécontentement continuel ou plutôt le dégoût de la vie impriment aux manières et au geste un caractère de brusquerie et de dureté qui s'exhale à tout moment

en reproches injustes, en paroles offensantes, en mouvements aigus et effrayants; quelquefois même le suicide, la folie ou la mort ont été la conséquence terrible d'un amour contrarié.

Il est à remarquer que ces accidents sont beaucoup plus fréquents chez les femmes que chez les hommes, ce qui tient évidemment à l'éducation incomplète ou vicieuse qu'on leur donne dans nos grandes villes. En effet, examinez une jeune personne dans cette classe de la société qu'on a cru bon d'appeler pompeusement le grand monde; suivez-la dans cette prison dorée où la naissance l'a jetée en la condamnant par l'étiquette à y passer les plus belles années de sa vie; étudiez-la sous le double rapport de la direction imprimée à ses exercices physiques et moraux, et vous découvrirez sans peine la source et l'origine des maux de toute espèce qui arrêtent ou qui retardent le développement d'une existence si riche d'avenir et pourtant si malheureuse.

Au nombre de ces causes, une des plus préjudiciables à la santé des filles, c'est l'inaction à laquelle on les brise ordinairement; elle seule égale ou surpasse toutes les autres en résultats funestes; elle étouffe dans le germe les plus heureuses dispositions chez une infinité de jeunes personnes

forcées de végéter malheureuses dans un étroit boudoir tout parfumé de bonnes odeurs bien malfaisantes.

Et pourtant, cette vie inactive qui a tant de ressemblance avec celle du loir ou de la marmotte est tellement goûtée qu'il y a des gens qui s'étudient à en perfectionner les détails, j'ai presque dit les tortures. Ainsi, il n'y a pas jusqu'à la promenade qui ne soit réglée d'avance ou compassée; chaque pas a sa mesure, il faut les compter tous intérieurement, car on croirait, même de nos jours, ravaler ces infortunées au niveau des filles du peuple, si on leur permettait de jouer ou de courir comme tout le monde. Mais aussi qu'arrive-t-il? On fait d'un enfant de dix ans un petit prodige de résignation et de souffrance, et dix ans après on est surpris de retrouver une épileptique ou une folle!...

Cependant, comme l'habitude est une habile maîtresse, on voit quelquefois ces innocentes créatures appelées par privilége à jouir sans partage du bonheur d'être si malheureuses, finir elles-mêmes par se plier si bien à cette vie molle et oisive qu'elles s'y adonnent tout-à-fait et comme si elles y trouvaient quelque douceur..... C'est alors qu'elles deviennent paresseuses avec délices, impotentes avec volupté, jusqu'au moment où des infirmités pré-

coces leur font expier par la douleur de si dangereux et de si tristes plaisirs.

L'éducation morale des jeunes personnes ne leur réserve pas moins d'épreuves; elle est en général si vicieuse et si opposée au but qu'elle semblerait devoir se proposer, qu'en vérité on serait tenté de croire qu'on se préoccupe beaucoup plus d'élever les femmes pour le caprice des hommes que pour en faire des êtres capables de partager avec eux le fardeau et toutes les peines de la vie.

En effet, on cultive fort peur leur cœur, mais on prend grand soin de leur esprit; on le remue, on l'excite de toutes les manières; on s'adresse à leurs sens au préjudice de leur jugement; on éveille ainsi chez elles des désirs et des besoins que la société réprouve et qu'elle flétrit.

Puis, à mesure qu'elles se forment ou plutôt qu'elles grandissent, d'autres scènes sont offertes à leur esprit pour le tourmenter; ce sont des spectacles réputés sans danger, parce que les acteurs ne s'y montrent jamais qu'à moitié nus; ce sont des romans qui passent pour innocents, parce qu'ils ne sont pas obscènes; ou bien ce sont des conversations qui ne sauraient être dangereuses, parce qu'elles ont lieu devant tout le monde et tout haut. Voilà les piéges que l'on tend sans le vouloir à

l'imagination, à cette folle qui une fois éveillée devient si facilement la source des plus grands écarts de l'esprit et du cœur.

Parlons maintenant d'une passion qui est trop souvent la dangereuse compagne de l'amour, et qui a fait pour son compte bien des victimes; parlons de la jalousie, que l'antiquité fabuleuse a dépeinte sous des couleurs si sombres, sous des formes si hideuses.

La jalousie est une passion haineuse et vindicative; elle altère promptement la santé et elle jette dans des tortures continuelles quiconque a le malheur de l'éprouver. C'est dans les pays chauds et chez les peuples du Midi qu'elle éclate avec le plus d'audace et de violence. Elle attaque également l'homme et la femme, mais les conséquences ne sont pas les mêmes chez tous les deux; l'homme la supporte mieux, parce que son organisation est plus forte, son courage plus soutenu, ses occupations plus variées et plus sérieuses, et surtout parce qu'il n'est pas forcé comme la femme d'étouffer ses tourments et ses peines, qu'il peut au contraire leur donner un libre cours, les épandre, en un mot parce qu'il peut se consoler et même se venger avec tous et devant tous.

Il est facile de se rendre compte de la jalousie;

elle est le produit du désordre tumultueux de l'âme offensée dans ce qu'elle a de plus cher, dans le sentiment de la personnalité; voilà comment elle se forme.

Tant que celui qui aime se croit aimé, il se représente l'objet de sa passion comme étant lui-même avide du bonheur de l'amour; toutes les forces de son existence se concentrent à la fois dans cette idée si riante et si douce; c'est elle qui l'occupe jour et nuit; c'est elle encore qui lui fait goûter la vie; en un mot il est heureux, et jusque là tout va bien. Mais cette scène n'est pas ordinairement de longue durée, elle change promptement d'aspect au plus petit bruit chagrinant qui circule, au moindre soupçon qui sonne au cœur ou qui murmure; puis, si à tant de pensées naguère pleines d'amour et si follement caressées, succède par hasard et momentanément l'idée déchirante d'un amant préféré; si dans ses rêves de tous les instants, celui qui soupire croit distinguer l'image ou simplement l'ombre effrayante d'un rival prêt à goûter ou à donner le plaisir que lui seul voudrait procurer ou recevoir, alors l'amour-propre se révolte tout aussitôt, il est violemment entamé par ce spectacle cruellement importun; tous les sens s'irritent, ils se soulèvent, et l'âme devient ainsi le foyer et le

centre de mouvements impétueux et désordonnés qui la déchirent ou qui la brisent.

Il peut bien se faire cependant que l'amour y gagne et s'en augmente pendant quelques instants, parce que dans la nature tout s'accroît par les difficultés et grandit par les obstacles ; mais tous ces effets ne sont jamais qu'éphémères, et d'ailleurs comme rien ne dure de ce qui est fondé sur le désordre et la violence, la jalousie n'attise momentanément les feux de l'amour-propre que pour les éteindre plus vite : c'est une vérité et une grande leçon à mettre sous les yeux des coquettes qui manient en jouant la jalousie et qui cherchent à l'exciter dans le double espoir d'inspirer plus d'amour à celui dont elles briguent l'hommage, ou de ranimer l'ardeur d'un ami qui s'éloigne et dont en secret elles redoutent la perte.

L'ambition est une passion tyrannique; elle prend sa source dans l'amour de soi-même ; elle se nourrit de flatteries, et s'entretient par les dangereuses jouissances de l'amour-propre.

Malheur à celui qu'elle éprouve, elle ne lui laisse ni repos, ni répit, ni sommeil, mais la vie devient pour lui un combat à outrance durant lequel un succès éphémère compense à peine des milliers de défaites. C'est au milieu de ses rages secrètes qu'il faut sur-

prendre l'ambitieux pour se faire une juste idée de ses tortures. Toujours inquiet et toujours avide, tous les moyens sont bons pourvu qu'ils servent sa passion; c'est de lui qu'est venu ce proverbe fameux : *Qui veut la fin veut les moyens.* Impérieux avec tous ceux dont il n'a rien à redouter, il est souple et rampant avec quiconque peut le servir. Pour arriver au but, il oubliera ses engagements et sa foi, et il se fera même le messager vigilant et le défenseur officieux de tout pouvoir menacé, s'il aperçoit dans le lointain la récompense ou les titres que sa nullité lui interdit et qu'un dévouement servile peut lui conquérir ou lui valoir.

Tant que l'ambitieux n'est pas satisfait, et il ne l'est jamais, il porte sur son visage tous les stygmates de la souffrance; il a le teint pâle, défait ou vergeté, le regard sombre et inquiet, l'air soucieux, le sourire faux et sardonique, la physionomie renversée et les joues labourées de toutes sortes de rides; en un mot, tout, jusqu'à ses cheveux blanchis ou tombés avant l'âge, vient afficher son signalement et témoigner en quelque sorte de l'agitation de ses nuits et de la violence de ses angoisses.

L'ambition produit aussi de grands ravages chez la femme; pourtant ils sont moins profonds que chez l'homme. Il est à remarquer encore que cette

passion est rarement spontanée chez elle, mais qu'elle est presque toujours le produit de l'inoculation. En effet, l'ambition est un mal contagieux, on le gagne dans les épanchements de l'amitié, et il passe facilement du mari à la femme, et de la femme au reste de la famille, avec l'intérêt des intérêts, si l'on peut s'exprimer ainsi.

Quoi qu'il en soit, c'est particulièrement sous le rapport de l'influence que l'ambition exerce sur la santé que nous devons ici nous attacher à l'étudier. Voici quelques faits à ce sujet.

L'ambition mine sourdement la santé. C'est particulièrement sur les organes digestifs, dont les sympathies s'étendent à tout le reste de l'économie, que l'ambition exerce et concentre son action. Peu à peu le désordre fait des progrès, il éclate ; c'est ordinairement par des inflammations épouvantables qu'il se révèle, puis le cerveau se met de la partie, et sa souffrance compromet non seulement les forces du corps, mais encore celles de l'esprit et de la raison si précieuses pour les âmes élevées qui ne goûtent et n'estiment la vie que par les plaisirs du cœur et de la pensée.

L'histoire de l'amour-propre doit faire suite nécessairement à celle de l'ambition ; qu'est-ce donc que l'amour-propre?

L'amour-propre n'est pas le même chez tous les individus, chacun a le sien; il varie en raison des qualités de l'esprit et suivant les idées que les préjugés de la naissance, ou l'éducation, ou l'instruction, ou le rôle qu'on joue dans le monde ont développées ou affermies en chacun de nous.

Il y a des gens si indolents qu'ils ne sont affectés ni de l'éloge, ni du blâme, ni même du ridicule; ce sont des mollusques, passez-nous le mot, ce sont les huîtres de l'espèce humaine. Il en est d'autres au contraire dont le caractère est si impétueux et si ardent, qu'un mot désobligeant les tourmente ou les blesse, de même qu'un compliment flatteur les ravit ou les met tout-à-fait hors d'eux-mêmes. Enfin, il y en a qui sentent avec discernement et qui apprécient avec profondeur les plaisirs et les peines dont l'existence est semée.

C'est en revenant, par le jugement, sur ces différentes manières de sentir, de souffrir ou de jouir, c'est en réfléchissant aux impressions diverses que chacun peut éprouver dans le cours de sa vie, en raison de la trempe particulière de son caractère, qu'on peut se faire une idée juste et raisonnable de la peine ou du plaisir que l'amour-propre, ce grand et piquant assaisonnement de la vie, peut lui-même répandre ou procurer.

Et d'abord, indiquons les nuances diverses ou plutôt les métamorphoses nombreuses que l'amour-propre présente selon l'organisation des individus. Chez les hommes qui ne sont susceptibles ni d'application, ni de constance, ni de goût pour la méditation, pour les choses sérieuses ou pour l'étude, la vie n'a de prix que par ses petits avantages; ils n'y tiennent que pour des bagatelles ou pour des misères; en un mot, le luxe, la table et les exercices faciles sont les seules jouissances qu'ils recherchent. Or, vous le voyez déjà, chez de tels hommes, l'amour-propre est tout bonnement de la vanité, et pourtant il est si irritable et si chatouilleux qu'un mot douteux les offense, et qu'ils craignent sans cesse qu'on ne dise du mal d'eux, tandis que le vrai sage craint seulement de mériter qu'on en dise.

Pour d'autres au contraire, pour les âmes fortes et distinguées, les connaissances étendues, l'instruction profonde et la célébrité de bon aloi, sont des jouissances honorables qu'on obtient très difficilement et seulement par de pénibles efforts, par de longs travaux entrepris avec courage et soutenus avec constance, en un mot par toutes sortes de sacrifices qui attirent l'attention et qui fixent la considération générale; c'est à cet honneur qu'ils aspirent,

qu'ils prétendent, et c'est vers ce but important que tendent tous leurs efforts.

Chez de tels hommes, l'amour-propre est de la dignité, ou si vous voulez de la fierté, mais de la fierté noble et difficile; c'est de la fierté qui ne sied qu'au petit nombre et qui fait seulement le bonheur de quelques élus.

Chacune de ces dispositions d'esprit porte avec elle ses conséquences. L'homme vain est dur, hautain, indiscret, menteur; il s'inquiète fort peu de l'ennui ou du mal qu'il fait aux autres, il va toujours; il est susceptible et railleur à la fois; en un mot, son commerce est ennuyeux et écrasant; l'homme fier au contraire et adonné aux occupations sérieuses est ordinairement froid au premier abord, mais au fond, il est doux, accommodant, plein d'égards et toujours porté à l'indulgence, à la générosité; il connaît toutes les peines attachées aux plus légers travers de l'esprit, et il ne dédaigne pas les œuvres des autres parce qu'il a passé par là, qu'il se ressouvient des siennes, et qu'il sait ce qu'elles lui ont coûté de sacrifices et de veilles.

Enfin, l'amour-propre est de tous les sentiments celui qui jette le plus d'encombres dans les rapports habituels; il est aussi la source des plus cruelles épreuves lorsqu'il a été long-temps flatté ou exalté,

comme on est à même de le remarquer particulièrement chez les hommes aimés du public et habitués à ses faveurs. Nous en trouvons un exemple encore tout palpitant dans la fin tragique de notre grand et malheureux artiste Adolphe Nourrit, qui, vaincu par l'amour-propre, après avoir porté pendant quinze ans, et en quelque sorte sans partage, le sceptre de la scène lyrique, est allé briser loin du théâtre de sa gloire une existence toute pleine encore de fraîcheur et d'avenir.

L'envie est une passion vile et basse; elle dénote toujours un petit caractère et une grande pauvreté de cœur et d'esprit; elle est également le propre du sot et de l'homme sans talent; enfin, selon l'expression du sage, elle tue les petites âmes.

L'envie appartient à tous les âges, mais elle s'y montre sous des formes différentes. Dans les jeunes années de la vie elle emprunte les dehors honorables de l'émulation; elle ne parle que du désir des suffrages, que du besoin de parvenir; plus tard elle se métamorphose en une passion ardente et tracassière, et elle se montre particulièrement chez les hommes superficiels et légers qui n'ont jamais rien appris, jamais rien su, et qui ont passé leurs plus belles années à poursuivre des frivolités ou à rechercher de fugitives jouissances.

Confus de leur médiocrité, de tels hommes sentent malgré eux l'embarras de leur position ; leur ignorance est toujours là qui les humilie à chaque instant. En vain ils parlent d'un ton bien solennel, chacun les abandonne et les fuit ; alors ils se réfugient dans l'ombre, ils y appellent à leur secours toutes les passions haineuses, et d'abord la médisance, parce que, de concert avec la calomnie, elle peut momentanément soulager leur dépit et adoucir leurs regrets.

C'est surtout chez les femmes que l'envie s'exhale en médisance ou en paroles offensantes, parce qu'elles sont plus faibles, plus mobiles, plus susceptibles que nous, et peut-être aussi parce que, lorsqu'elles parviennent à fixer l'attention par leurs grâces, par leur esprit ou leur beauté, elles sont, en raison même de la coquetterie qui leur est propre, beaucoup plus portées que nous à tirer vanité de tous ces petits avantages. Néanmoins cette règle compte de nombreuses exceptions, et l'on rencontre tous les jours des femmes qui savent unir à l'étendue des idées la noblesse du caractère, et qui sont à la fois indulgentes, généreuses et bonnes pour leurs ennemies ; bien plus, ces femmes si heureuses et si dignes de l'être cherchent toujours à raconter des choses flatteuses sur le compte des autres, et elles les ré-

pandent avec un esprit et un tact qui n'appartiennent qu'à elles.

La mélancolie est une affection de l'âme dont les nuances varient avec les causes qui la commandent. Quand elle tient à une plénitude de la sensibilité, elle oppresse plutôt qu'elle ne fait mal; elle est même friande, suivant l'expression de Montaigne, et certaines âmes se complaisent si bien à la goûter qu'elles souffrent difficilement qu'on les arrache aux molles rêveries qu'elle entretient.

Quand, au contraire, la mélancolie succède à des peines cruelles, à de véritables malheurs, elle ne constitue plus une simple affection, mais c'est une longue souffrance qui entraîne à sa suite toutes les autres et qui peut dégénérer en folie; de ce moment elle ne réclame plus le secours de l'hygiène, mais elle invoque ceux de la médecine proprement dite.

Les femmes sont beaucoup plus sujettes que les hommes à la mélancolie : c'est presque une affection de jeune fille; elle prend ordinairement sa source dans la vie paresseuse à laquelle l'étiquette ou une certaine éducation les condamne, et elle ne se montre jamais plus redoutable qu'aux approches de la puberté.

A cette époque, la contrainte et le défaut de distraction jettent les filles dans une mélancolie qui les

pousse à faire d'indiscrètes recherches, et ces recherches amènent quelquefois des découvertes d'autant plus dangereuses qu'elles n'ont pour sauvegarde contre tant d'écueils que quelques légers préceptes de sagesse, jetés plutôt comme un voile que comme une armure sur cette partie très délicate de leur éducation.

Et d'ailleurs, comme leurs principes sont ordinairement trop peu arrêtés ou trop vagues pour les défendre contre les événements et commander aux circonstances, ils ne font que doubler leurs désirs en les irritant, et les jeunes filles succombent, innocentes peut-être aux yeux de Dieu, mais coupables certainement aux yeux du monde et de la société.

A dater de ce moment, la solitude devient pour elles un doux refuge et un besoin; elles s'y plongent pour méditer à leur aise, et comme elles concentrent ordinairement leur attention sur une idée ou sur une seule série d'idées, elles acquièrent nécessairement une vigueur de pensée qui imprime à leur passion un caractère de profondeur qui ne le cède qu'à la vivacité même de leurs désirs.

Il est rare que cette disposition d'esprit n'influe pas d'une manière désavantageuse sur le jugement des filles très nerveuses; il arrive souvent que la plupart d'entre elles se font des idées fausses et très exa-

gérées sur tout ce qui s'offre à leurs yeux et que leur raisonnement s'en ressent profondément. Ainsi, pour le dire en quelques mots, celles qui ont de la piété blâment avec amertume et presque toujours inconsidérément les mœurs ou les habitudes du siècle ; celles qui ont l'esprit orné et qui cultivent les arts ou les lettres, trouvent les plus belles productions pleines de défauts ; elles les critiquent avec aigreur, elles s'attaquent même aux plus beaux passages. Enfin, chez presque toutes, l'amour, ordinairement si séduisant au début, ne leur offre aucune illusion, mais il les plonge dans de sombres rêveries, qui ne sont que les préludes de toutes sortes de tourments et d'ennuis.

Il est à remarquer aussi que la mélancolie qui succède à tous ces ébranlements retient et conserve plus ou moins de l'empreinte des causes diverses qui l'ont occasionnée. Chez les jeunes personnes dont l'imagination a été constamment dirigée vers des idées religieuses, c'est la mélancolie ascétique qui se manifeste, et avec elle toutes les peines soudaines et les déchirantes agitations ; chez les filles, au contraire, qui ne se meublent la tête que de romans ou d'aventures galantes, chez celles qui mènent une vie oisive ou sédentaire, favorisée encore par la bonne chère, c'est presque

toujours la mélancolie érotique qui fermente et qui porte le désordre dans le reste de l'économie. Toute leur raison est bouleversée, et l'imagination, qui se met aussi de la partie, mais seulement pour les perdre, ne leur offre que des mensonges, que des tableaux infidèles, que des héros fantastiques qu'elles ne retrouvent nulle part; enfin, plus agitées par toutes ces illusions qu'elles ne pourraient l'être par les objets réels dont elles rêvent la présence, leur âme perd insensiblement son énergie et son courage, et finit avec le temps par ne plus embrasser que l'impossible, par ne goûter que des chimères.

Cependant, nous dirons, malgré l'opinion contraire généralement reçue, que les jeunes filles chez lesquelles la sensibilité est très vive et très exaltée, sont moins exposées que d'autres à de pareils accidents; chez elles, les orages des sens entraînent par cela même des conséquences moins déplorables.

En effet, plus éthérées, plus spiritualisées que les autres, si l'on peut s'exprimer ainsi, elles sont plus aptes et mieux disposées à accueillir les préceptes de la vertu, et ces préceptes acquièrent promptement chez elles une grande puissance, parce que leurs désirs sont plus tendres que voluptueux, parce que l'énergie même du sentiment qu'elles éprouvent épure leurs besoins et détourne leur esprit des

plaisirs que leur cœur trop délicat ne saurait désirer long-temps.

C'est principalement à l'époque de la puberté que les mouvements orageux du physique et du moral se font ressentir; tous les sens s'exaltent, s'appellent et se correspondent; ils acquièrent ainsi une énergie qui double promptement leur puissance. Il se peut que l'ignorance dans laquelle on s'efforce si imprudemment d'élever les jeunes filles comprime en elles le cri des passions et le rende momentanément inintelligible; mais ce bienfait n'est qu'éphémère, il ne saurait étouffer un penchant irrésistible : la nature triomphe, et reprend promptement le dessus.

Disons-le donc : tous ces mystères dont une fausse prudence voudrait entourer les jeunes filles ne font au contraire que donner un aliment de plus à leur imagination et à leurs désirs. Au lieu de les sauver, ils contribuent au contraire à les perdre; mieux vaudrait, à notre avis, une sage initiation, j'ai presque dit une sainte inoculation; du moins chaque mère deviendrait ainsi le médecin de sa fille et guérirait aisément le mal qu'elle aurait doucement produit, tandis que sous le règne vicieux de notre éducation, les jeunes filles ont à subir des épreuves d'autant plus douloureuses et dangereuses qu'elles n'ont ni le droit de s'éclairer ni celui de s'épancher.

En effet, voyez-les dans leur solitude : rêveuses à tout moment, elles pensent sans cesse aux cachotteries qu'on leur fait, elles les tournent, les retournent en tous sens, et les commentent de mille manières; puis, toujours inquiètes, ce qu'elles éprouvent sans le comprendre les tourmente ou les agace; ce qu'elles entrevoient sans pouvoir l'expliquer les humilie; ce qu'elles saisissent sans oser le raconter ou l'épandre, les plonge dans un état irritant qui échauffe, qui trouble leur imagination, et les livre sans défense aux premières attaques qu'elles prennent encore pour des illusions de leur esprit ou pour des erreurs... Erreurs dangereusement salutaires qui les sauvent, en les perdant, d'une crise fatale à laquelle leur sens embrasés par les désirs et retenus par la pudeur ne résisteraient pas long-temps sans se briser convulsivement, ou sans altérer la force ou l'harmonie de leur intelligence.

Tant de tourments et tant d'épreuves nous donnent le mot d'un grand nombre de vocations claustrales; elles prennent leur source dans le vide de l'âme ou plutôt dans un besoin secret du cœur que les plus courageuses ne surmontent qu'à demi, et qui les porte à s'ensevelir vivantes dans de saintes maisons pour éviter jusqu'aux moindres faiblesses de la vertu.

Leur sacrifice est louable sans doute et très honorable au fond ; cependant nous ne saurions nous empêcher de leur dire avec tout l'accent d'une vive douleur et de la conviction : Pauvres enfants, dont les cloîtres ou le monastère ont entendu l'amour et reçu les serments, vous avez obéi ou cédé à de généreux élans, à de nobles pensées, mais vous pouviez peut-être défendre encore mieux votre honneur et employer votre vie plus utilement ! En effet, en acceptant l'état également respectable d'épouse et de mère, vous eussiez plus véritablement honoré l'auteur de la nature, et mieux compris sa volonté et ses lois qu'en lui portant incertaines un cœur timide qui vous embarrassait et dont vous ne saviez que faire ! Trop heureuses encore, si vous ne détruisez pas un jour le mérite de votre pieux sacrifice par d'inutiles remords, par des regrets superflus, peut-être même par un retour coupable et sacrilége !

L'action que la mélancolie exerce sur l'économie varie en raison des dispositions particulières du sujet qui en subit les atteintes ; elle varie encore au gré des autres passions et selon la manière dont elles se combinent entre elles.

C'est dans la région épigastrique que l'action de la mélancolie se fait d'abord sentir, mais elle irradie

presque aussitôt sur le reste de l'économie. Nous ne retracerons pas ici toutes les idées bizarres auxquelles la mélancolie peut donner lieu ; il y aurait à ce sujet des choses si extraordinaires à raconter qu'en vérité on pourrait les prendre pour des histoires faites à plaisir. Nous dirons seulement qu'elles sont de nature à dépasser et à confondre l'imagination la plus ardente.

Parmi les sujets atteints de mélancolie, les uns se croient en rapport avec des anges, des lutins ou des diables qu'ils ont vus et touchés ; les autres s'imaginent qu'ils sont poursuivis par des spectres ou des fantômes, et croient entendre partout le bruit des chaînes ; ceux-ci voient de tous côtés des précipices ouverts sous leurs pas ; ceux-là répètent continuellement qu'ils ont commis les plus grands crimes, et l'idée du jugement dernier et des flammes éternelles les poursuit partout et les plonge dans des transes continuelles.

Tissot raconte à ce sujet qu'un médecin, nommé Borleus, affaibli déjà par de longues et accablantes études, finit après quelques excès de mélancolie par se persuader que son corps était tout de beurre, et qu'il y avait pour lui le plus grand danger à s'approcher du feu ; peu à peu il en vint au point qu'on ne put le décider à entrer dans un appartement qui

avait été chauffé. Enfin, cette monomanie lui causa un chagrin si vif et répandit tant de trouble dans ses idées, qu'il se jeta lui-même par la fenêtre pour mettre un terme à ses terreurs de tous les instants.

Le même auteur cite encore un individu qui ne voulait pas boire, de peur que l'humidité en dissolvant ses humeurs ne changeât son corps en fontaine!

On sait aussi que le Tasse croyait converser avec un lutin, et que Pascal voyait sans cesse un précipice à côté de lui. Enfin, on rencontre des gens qui se croient changés en lions, en ours, en agneaux, en fontaines ou en poissons.

Nous avons rencontré dans le monde une charmante enfant qui reculait d'effroi ou qui se sauvait à la vue d'un étranger, parce qu'elle s'était mis dans la tête que chacun voulait toucher ou arracher son nez; plus tard, elle se défia de ses meilleures amies, et les choses en vinrent au point que sa mère et les personnes de sa famille se virent obligées de ne jamais l'aborder sans prononcer aussitôt un mot de convention qui signifiait pour elle : nous pensons à ton nez. A cette condition elle était tranquille, mais si par malheur on oubliait de prononcer le mot sacramental, je *chenonce*, elle tombait dans un anéantissement qui se terminait souvent par une syncope. Après cela, elle raisonnait

parfaitement et agréablement sur toute espèce de choses. La pauvre fille a succombé en quelques heures à une attaque de choléra asiatique.

Enfin, la mélancolie a surtout pour effet (et c'est un point très important à signaler en médecine) de faire croire à ceux qui subissent ces sombres atteintes qu'ils sont en proie aux accidents les plus extraordinaires et les plus terribles; de là ces milliers de malades bien portants qui pleurent nuit et jour sur leur propre sort, et qui crucifient quotidiennement leur médecin ou ceux des autres quand ils peuvent par hasard les accrocher au passage; de là ces fous courants qui, dans leur inquiétude de tous les instants, pèsent régulièrement leurs aliments et leurs boissons, et se croient toujours à la veille de mourir ou de faire une grande maladie quand par malheur quelques distractions ou simplement un excellent appétit leur ont fait enfreindre les règles de leur régime ordinaire.

Parmi ces malades imaginaires, les uns se figurent qu'ils ont avalé des grenouilles ou des serpents; ils sentent, disent-ils, ces animaux s'agiter ou courir dans leur estomac; les autres croient sérieusement qu'ils couvent quelque affection organique dont ils ont entendu parler ou dont ils ont eu l'imprudence d'étudier les symptômes dans les auteurs.

Enfin, les moins déraisonnables se persuadent à chaque instant qu'ils vont être frappés de maladies contagieuses ou héréditaires; la peur du mal leur donne le mal de la peur, et celui-ci toutes les angoisses d'une longue agonie.

Voici, en fait de choses moins sérieuses, une anecdote assez divertissante, si elle est vraie; on nous l'a racontée et donnée comme telle. On rapporte qu'un maire d'une ville assez importante du nord s'était fait une peur si extraordinaire des courants d'air, qu'il ne manquait jamais de s'écrier, lorsque quelqu'un s'avançait vers lui un peu trop vite: Ah, grand Dieu, je suis pris; oui, je suis pris, je suis pris. Et il éternuait, et il toussait pendant un quart d'heure et plus, comme si on lui eût vraiment jeté un rhume à la figure ou au cerveau....

La colère est une passion violente; elle éclate en menaces, en imprécations et trop souvent en voies de fait. C'est sur le visage qu'elle se peint particulièrement; elle le décompose, l'enflamme et lui imprime en un moment un aspect hideux ou effrayant. Pourtant il arrive quelquefois qu'un homme en colère conserve assez long-temps le visage pâle, l'œil terne et sec; mais ne vous y fiez pas, le feu couve sous la cendre, c'est le calme sombre qui précède l'orage, c'est un repos trompeur. —

En effet, plus la passion est muette en apparence, plus l'explosion sera violente et impétueuse, et elle le sera d'autant plus que l'expansion vitale aura été elle-même plus gênée dans sa manifestation; enfin, la crise est à son comble, elle éclate; alors le visage s'enflamme, le regard étincelle, les yeux roulent dans les orbites ou les dépassent convulsivement, la force musculaire double de puissance, la voix devient menaçante, la bouche se remplit d'écume; toute l'économie participe à un état violent qui brise quelquefois jusqu'à la vie.

La timidité exerce aussi une influence fâcheuse sur la santé; toutefois elle est bien loin d'être aussi redoutable que la colère. Lorsqu'elle ne dépasse pas certaines limites, elle constitue aux yeux des gens de goût un des plus beaux apanages des femmes; puis les années viennent à leur tour apaiser ce tourment estimable, et l'habitude de voir le monde le fait cesser tout-à-fait. Sous ce rapport, la timidité diffère essentiellement de la pusillanimité; cette dernière augmente ordinairement avec les années, et elle finit presque toujours par détruire les meilleurs ressorts en compromettant les principales facultés.

L'esprit des gens qui se laissent dominer par le sentiment de la crainte est ordinairement chagrin

et bouleversé; toutes leurs fonctions sont en souffrance ou se font mal. Mais les choses vont beaucoup plus loin lorsque la terreur succède à la crainte, comme cela arrive très souvent. Sous l'empire de ce sentiment, la circulation est interrompue ou troublée, la respiration est convulsive, la peau se crispe ou se couvre de sueur; le désordre s'étend en un instant à tous les sens; leur action est arrêtée, augmentée ou pervertie; on croit voir des êtres extraordinaires ou bizarres; la voix s'éteint ou devient misérable; les mouvements n'ont plus de suite, celui qui les exerce ne les raisonne pas, ou en perd même tout-à-fait le souvenir; enfin des évacuations involontaires et d'une fétidité remarquable s'établissent; le corps chancelle, les jambes fléchissent, et la plupart des organes tombent dans l'inaction ou refusent leur service. On a vu quelquefois les cheveux tomber et blanchir, et la peau se colorer tout-à-coup en jaune ou en noir à la suite d'une vive frayeur. Craignant tout, dit Tissot, et ne jouissant de rien avec tranquillité, les femmes sujettes aux fâcheuses influences de la peur passent leur vie dans des transes continuelles; elles poussent des cris si la plus petite inégalité de terrain fait pencher leur voiture un peu plus d'un côté que de l'autre; tandis qu'une laitière qui précède le brillant

équipage a déjà franchi le pas sans détourner la tête et même sans avoir songé à faire un mouvement de côté pour l'éviter. Voilà un exemple cité par Schenckins qui prouve jusqu'où peuvent s'étendre les terribles effets de la peur.

« Une dame de condition, âgée de trente ans, était liée intimement avec une jeune personne d'environ seize ans; un jour que cette dernière était chez son amie, elie y fut prise d'un accès d'épilepsie. Le spectacle de cette épouvantable maladie fit éprouver à la dame une frayeur telle, que très peu de temps après elle fut prise d'une mélancolie dont voici les phénomènes singuliers : elle ne voulut admettre dans sa maison que son mari et un de ses neveux; elle renvoya au contraire ses autres parents et tous ses domestiques, parce qu'elle craignait qu'ils n'eussent eu quelque liaison avec les épileptiques. Elle prit en aversion les aliments de tous genres, craignant qu'ils n'eussent été touchés par des épileptiques, ou même par des personnes qui eussent eu quelque relation avec eux; aussi, pendant quelques années, ne s'est-elle nourrie que du pain qu'elle se faisait fournir par un certain boulanger, et elle ne buvait que de l'eau qu'elle puisait à un puits particulier. Mais ce puits et cette eau lui étant devenus suspects, elle ne prit plus pour toute

nourriture que le lait d'une vache qu'elle fit nourrir dans sa maison; par la même raison elle s'est abstenue de la sainte table. Elle a gardé sur elle les vêtements qu'elle avait le premier jour de sa maladie, et comme depuis ce temps ils avaient été usés et déchirés, elle n'osa plus se montrer en public, et de tous ses meubles, qui étaient très nombreux et de la plus grande élégance, elle ne se servit que du pot où elle mettait le lait dont elle se nourrissait, et du lit où elle se couchait. Cette femme avait d'ailleurs l'esprit très sain et raisonnait fort bien sur tout autre objet. »

La gaieté est un doux état de l'âme qui a autant de nuances que de causes différentes; elle dépend beaucoup plus qu'on ne pense d'une bonne éducation; elle naît ordinairement de la paix du cœur, mais elle s'entretient par l'habitude et se fortifie par l'exercice des vertus modestes. Celui qui l'éprouve ressent un sentiment de satisfaction secrète qu'il ne sait trop à quoi rapporter, parce qu'il le reçoit de toutes parts et de tout le monde à la fois. Dans cette aimable disposition de l'esprit, la nature lui paraît plus belle et plus gracieuse, ses admirables productions le touchent davantage, et il découvre à chaque instant de nouveaux attraits dans son imposant et majestueux spectacle. Néanmoins la

gaieté a des bornes qu'elle ne saurait dépasser, elle devient facilement convulsive, et son excès a eu souvent de tristes conséquences.

La tristesse et le chagrin produisent de fâcheux effets ; leurs résultats sont entièrement subordonnés aux circonstances au milieu desquelles nous vivons et à la manière brusque ou graduée avec laquelle elles nous surprennent.

La tristesse et le chagrin, comme toutes les affections intimes, comme les émotions ardentes, comme les épanouissements du plaisir et les saisissements de la douleur, se font ressentir d'abord au dedans du corps, c'est-à-dire à la région de l'estomac ; c'est là leur véritable foyer ; mais elles retentissent bientôt sur le cerveau par une sorte d'irradiation, et celui-ci devient par cela même un centre de souffrance; alors le poids d'une humeur gênante se fait sentir au cœur, et cette humeur débordant en quelque sorte de toutes parts, rend l'homme à la fois soupçonneux et défiant ; il devient injuste ; la moindre chose le dérange ou le fâche ; il s'emporte sans sujet, il critique avec amertume ; en un mot, il répand sa mauvaise humeur sur tout ce qui l'environne ; il se plaint de chacun, comme chacun se plaint de lui et souffre auprès de lui.

Dans tous les cas, le chagrin n'est réellement dé-

vorant qu'autant qu'il relève de causes peu honorables, qui forcent à le cacher ou à l'étouffer; mais celui que l'on peut avouer et épancher, parce qu'il est touchant et délicat, devient chaque jour plus supportable..... C'est qu'il appelle toutes les consolations; c'est qu'il émeut toutes les sympathies; en un mot, c'est que les larmes l'adoucissent, c'est que les doux épanchements le tarissent, et que la pieuse sollicitude des amis le transforme quelquefois en une sorte de mélancolie tendre qui a son attrait et ses douceurs.

L'amour du pays, autrement dit le besoin impérieux et si vif que chacun de nous éprouve de revoir le coin de terre qu'il a habité pendant son enfance, produit quelquefois une affection dont nous devons d'autant plus nous occuper ici qu'elle est plus fréquente chez les personnes nerveuses; nous voulons parler de la nostalgie, c'est-à-dire du mal du pays si commun chez les Suisses, chez les Savoyards, chez les Écossais, chez les Basques, et, parmi les Français si étourdis et si volages, chez les Bas-Bretons.

Cette affection n'est point, comme on l'a prétendu, le produit de la faiblesse, mais elle relève d'un mouvement généreux et surtout d'une sensibilité vive et exquise. C'est dans les impressions que font

naître la vie de famille et l'aspect de certains lieux qu'elle prend sa source, et rien ne contribue plus activement à son développement que la privation même des sensations ou des plaisirs auxquels on s'était accoutumé dans son enfance; c'est sans doute pour cela qu'elle ne cède qu'à l'idée de revoir ces lieux que l'on regrette et dont le souvenir fait tant de mal par les désirs superflus qu'il éveille et qu'il entretient.

La nostalgie n'est point seulement une maladie, c'est encore une passion triste, ou pour mieux dire une cause morbifique, source de mille autres et d'innombrables tourments. Elle attaque de préférence les hommes les plus rapprochés de la nature par leur simplicité, c'est-à-dire ceux dont la sensibilité est plus intime et plus condensée, si l'on peut s'exprimer ainsi, et qui par cela même contractent très difficilement de nouvelles habitudes. Il est à remarquer qu'elle est beaucoup plus commune chez les gens de campagne que chez ceux de la ville, et que parmi eux elle attaque particulièrement ceux qui ont habité les sites les plus âpres, les lieux les plus sauvages et les plus disgraciés de la nature.

Les femmes ne sont pas exemptes des tortures de la nostalgie; celles qu'on arrache violemment

à leur pays redemandent à genoux leurs rochers, leurs montagnes ou leurs torrents. Elles connaissent leur infortune, et solitaires elles soupirent tristement en rêvant à la croix du village ou à l'humble clocher du hameau !...

La nostalgie est très commune à l'âge de puberté ; elle est plus rare dans l'âge adulte, où l'ambition et le tourment des richesses commandent si orgueilleusement à toutes les autres passions ; mais, sur le déclin de la vie, lorsque l'homme est parvenu honorablement au terme de ses efforts ou de ses vœux ; quand tous les faux besoins ont disparu, que les plaisirs factices se sont attiédis ou évanouis, il se reporte avec attendrissement aux doux moments de ses jeunes années ; il se rappelle avec bonheur ses premières émotions et ses premières amours ; tout un passé renaît à ses yeux, une idée en appelle une autre ; tous ses sens sont émus à la fois ; il veut d'autres plaisirs, mais des plaisirs durables et délicats ; alors le besoin de revoir son pays et d'y jouir du fruit de ses travaux s'éveille en lui plus impérieux et plus ardent que jamais ; il commande à toutes ses actions ; vaincu par mille souvenirs et tant de charmes, il cède à leur attrait, il s'élance, il arrive, et il se sent plus résigné à mourir quand il a retrouvé les lieux qu'il avait parcourus dans son

enfance, lieux saints et aimés qui l'ont vu naître, et qui vont bientôt s'entr'ouvrir pour recevoir sa cendre et la protéger.

Tout ce qui s'adresse au souvenir, tout ce qui parle au sentiment ou au cœur, peut faire naître la nostalgie et l'entretenir, mais rien ne l'excite plus vivement que la musique; ainsi le Suisse exilé ne résiste pas au Ranz des Vaches, et l'Écossais, vivement impressionné par le chant pleureur de la cornemuse, meurt malheureux, l'idée pleine des fêtes bruyantes de son enfance, lorsque tout espoir de revoir son pays lui est enlevé.

Et, c'est peut-être ici le cas de le dire, le nègre des côtes d'Afrique, que nous achetions naguère et que nous traitons trop souvent en vil bétail, le nègre qui se tue chez nous est moins entraîné peut-être à ce parti extrême par le sentiment qu'inspire la solitude, sentiment d'ailleurs qui lui est très familier, que par le souvenir de son pays qu'il regrette, que par le cruel tourment de l'absence. Oui, c'est l'idée déchirante d'un exil dont il ne peut prévoir le terme qui fait tout son désespoir et son malheur; il veut revoir l'arbre modeste qui protégeait sa cabane, il redemande le champ qu'il arrosait de ses sueurs; il lui faut enfin l'eau bienfaisante dont le doux murmure l'endormait chaque soir,

Vient-il au contraire à surmonter ou à vaincre les premiers effets de sa sombre douleur, peu à peu la paix se rétablit dans son âme, et avec elle on voit reparaître la gaieté, l'espérance, quelquefois même le bonheur.

Voilà de graves et de hauts enseignements; ils jettent un certain jour sur une question bien ardue, et expliquent peut-être pourquoi l'emprisonnement et l'exil ont été prononcés de tout temps par la loi, et pourquoi l'excommunication a été la peine infligée aux grands coupables par la religion des premiers chrétiens...

Eh mon Dieu, quelle idée nous tourmente! Se pourrait-il encore que la folie qui s'attaque si souvent aux criminels ne fût au fond qu'un dernier châtiment du ciel? On serait du moins tenté de le croire en réfléchissant à ses terribles effets. La folie éteint chez l'être qu'elle frappe tous les genres d'affection; elle lui ôte à la fois le passé et l'avenir, elle lui ravit jusqu'au présent... en un mot, il est mort pour les autres, il est mort pour lui-même, il est excommunié....

CHAPITRE XI.

Des effets de la musique sur l'économie et de la manière de les diriger comme moyens hygiéniques.

L'influence puissante que la musique exerce sur l'économie est établie depuis long-temps sur des témoignages et sur des faits qui ne permettent plus de la révoquer en doute. Ainsi, en faisant la part de l'exagération et du merveilleux, en élaguant avec soin tout ce qu'il peut y avoir de fabuleux ou d'erroné dans les récits des anciens à ce sujet, il reste toujours pour constant et bien démontré que dans tous les siècles et chez tous les peuples, les hommes qui se sont livrés à l'exercice de la médecine ont toujours attaché une grande confiance aux effets de la musique, et qu'ils l'ont employée souvent avec succès, non seulement pour modérer ou pour exciter les passions, mais encore pour adoucir ou pour guérir les maladies.

Parmi les peuples anciens, les Hébreux sont les premiers qui aient cultivé la musique avec ardeur

et entraînement; ils y furent portés par l'innocence de leurs mœurs, par leur vie tranquille et contemplative, et surtout par la piété, si digne elle-même de développer ou de faire naître un doux penchant pour un art plein de charmes et presque divin, qui sert pour ainsi dire de prélude à la vertu.

Les Hébreux employaient la musique comme un moyen d'agrément, d'inspiration et de guérison. Selon les livres saints, le prophète Elisée ne faisait jamais entendre l'esprit de Dieu avant de s'être préalablement inspiré au son plaintif des instruments, et c'était par le pouvoir magique des soupirants accords de sa harpe que David chassait le malin esprit qui s'emparait si souvent de Saül et qui le tourmentait si cruellement.

Les Grecs reçurent la musique toute faite des mains des Hébreux, mais ils s'efforcèrent de la perfectionner, et il paraît que Pythagore fut réellement l'inventeur du sacré quartener qu'on lui a reproché avec tant d'amertume d'avoir pillé chez les Chinois.

L'histoire fourmille des prodiges et pour ainsi dire des miracles que les Grecs opérèrent au moyen de la musique. Ici c'est Terpandre, appelé de Lesbos par l'oracle, qui arrive en toute hâte à Lacédémone, et qui calme par la mélodie et la douceur de ses chants une sédition qui venait d'éclater; là,

c'est Empédocle, qui, par sa voix pieuse et suppliante, eut le bonheur de désarmer la main d'un jeune homme prêt à poignarder le délateur de son père condamné à mort; ou bien c'est Thimothée qui au son de sa lyre transporte Alexandre d'une fureur guerrière et le fait courir aux armes en jouant un air que les Grecs nommaient Ortias; air puissant, air admirable auquel nous devons croire nous tous qui connaissons l'accent vibrant et électrique de la Marseillaise, cet hymne fameux et presque redoutable.

« Un des triomphes les plus constatés de la musique, offrant à la fois et la preuve de son influence sur nos organes et son pouvoir sur l'esprit militaire, dit Marie de Saint-Ursin, est le trait si connu, rapporté par le colonel de Laubespine et qui a eu pour acteurs ou témoins tous les habitants de la ville de Metz; M. le maréchal de Contades y commandait alors. On donnait au spectacle la bataille d'Ivry. Le maréchal avait fait prendre les armes à toute la garnison, et dans l'entr'acte de cette pièce, rempli, comme on le sait, par une musique guerrière, il fit faire plusieurs feux de file, des décharges de canon et battre la charge. L'illusion fut telle, que par un élan spontané et simultané la moitié des spectateurs mit l'épée à la main et sortit en criant aux armes! »

Maintenant on comprendra aisément pourquoi les éphores à Sparte empêchèrent un musicien d'ajouter une corde à sa lyre et pourquoi l'on défend à Paris la Marseillaise et le Chant du départ!...

Cependant les anciens peuples ne se servaient pas de la musique seulement pour s'exciter au combat ou pour se donner du cœur, mais ils l'employaient également avec un grand succès pour modérer l'impétuosité et le courage des troupes, pour réprimer leur ardeur dangereuse ou pour la diriger. C'était dans ce but que Cyrus, roi des Perses, faisait entonner l'air mélancolique de Castor et Pollux, et l'on rapporte que Tyrtée, le joueur de flûte, ne conduisait la musique à la tête des Spartiates que pour régler la marche de cette armée de héros, l'élite de la Grèce.

Enfin la musique a été pendant long-temps associée aux opérations magiques et aux cérémonies religieuses, soit pour ajouter à leur puissance, soit pour augmenter leur pompe et leur solennité; mais malheureusement cette association imprudente a été funeste à la musique, car en altérant son véritable caractère elle lui a fait perdre en partie l'honneur de ses prodiges.

Pour mieux comprendre les effets de la musique il faut examiner ce qui se passe dans la nature et

interroger tous les phénomènes. On reconnaîtra que le bruit exerce une action quelconque non seulement sur les êtres animés, mais aussi sur les corps privés de la vie, c'est-à-dire sur les corps bruts; il produit même des effets extraordinaires qui ont de tout temps fixé l'attention des plus grands observateurs. Nous les trouvons indirectement indiqués dans les riantes peintures de la mythologie qui nous représente Orphée attirant les pierres par les accords de sa lyre, et Amphion bâtissant et élevant les murs de Thèbes par les charmes et la magie de sa voix créatrice; et nous les retrouvons encore plus sévèrement reproduits dans des livres graves, dans les livres saints qui racontent comment les Israélites abattirent les murs de Jéricho au son éclatant des trompettes.

Mais à quoi bon tant de citations et tant d'exemples? Nous autres gens d'aujourd'hui, adeptes de toutes les lumières, doux philosophes que nous sommes, nous rougirions de commenter toutes ces leçons précoces; une fausse prudence s'y oppose, et elle nous représente les plus aimables et les plus solides enseignements de nos pères comme des erreurs juvéniles, comme des propos ou des jeux de l'imagination, comme de simples ou de naïves fictions faites tout au plus pour des enfants.

Tel est le délire de notre époque et son stoïcisme. Il serait bien temps d'adopter de meilleures idées ; dans tous les cas, la force d'esprit a aussi ses faiblesses ; et, avec leur manie desséchante de ne croire qu'aux dépositions brutales des sens, nos fortes têtes se ferment tout un horizon, ils gaspillent leurs plus précieuses ressources, et aliènent sans retour l'héritage sacré de leurs devanciers, leurs précepteurs et leurs maîtres.

Quoi qu'il en soit, pour éclairer cette question bien piquante, nous allons rapporter ici quelques faits faciles à constater, qui prouvent jusqu'à l'évidence que le bruit pénètre au sein de tous les corps et qu'il exerce sur eux une action très puissante.

Il y a à Reims une église dont on voit trembler l'arc-boutant toutes les fois que l'on bat le tambour ou que l'on sonne la trompette au milieu de la nef. On voit dans toutes les églises les flammes des bougies osciller en mesure au bruit des orgues ou d'une musique bruyante ; les confessionnaux et les stalles résonnent aussi au son des caisses et des tambours, et la terre elle-même frémit quelquefois sous la voix terrible du canon ; enfin, on cite des gens dont l'accent grave et accentué brise les verres, casse les tasses et fait éclater les glaces.

Ces exemples prouvent assez que tous les corps

sont soumis aux lois de la résonnance, parce que tous peuvent rencontrer leur unisson dans la nature; or, pour nous, physiologistes, nous n'en demandons pas davantage pour nous rendre compte de ces frémissements soudains dans les entrailles, de ces horripilations passagères, et de toutes ces sensations confuses de douleur ou de plaisir que nous éprouvons si souvent à l'occasion de certains cris ou de certains tons.

Le bruit produit sur les êtres organisés des effets ni moins intéressants ni moins curieux à constater. Il fait tressaillir les uns, il glace les autres d'épouvante; il ouvre les portes de la vie à certaines espèces; à d'autres, au contraire, il apporte les convulsions ou la mort; sur tous enfin, il exerce une action plus ou moins vive et durable.

Toutefois l'instinct qui éclaire les animaux leur vient en aide au milieu des dangers, et détourne ainsi la plupart des accidents qui les menacent. C'est de toutes parts un spectacle délicieux à examiner, et rien n'est plus piquant pour un observateur judicieux que de voir avec quelle science et quelle sollicitude les oiseaux s'étudient à surmonter les causes fatales aux intérêts de leur famille ou à leur sûreté. Suivez-les, par exemple, pendant l'orage, et lorsque le tonnerre commence à gronder, et vous

serez surpris de leur prévoyance et de leur industrie, Tous ceux qui ont construit leur nid sur des arbres élevés se collent à l'instant même contre leurs œufs et les couvrent doucement de leurs ailes, comme pour empêcher que le bruit de la foudre ne pénètre jusqu'au germe et n'arrête ainsi son développement.

Puis, à d'autres périls les oiseaux opposent encore d'autres moyens ou d'autres ruses; il y en a qui en présence de leurs ennemis se mettent tout-à-coup à chanter sur des tons aigus et menaçants, comme pour les effrayer, mais au fond, mais en réalité pour s'exciter eux-mêmes au combat et pour se donner du cœur.... Ceux-là, soit dit en passant, ressemblent admirablement aux faux braves qui ont recours au tapage ou aux cris pour étourdir leurs adversaires; comme eux, en effet, ils s'efforcent par ce stratagème de développer un peu de cette valeur éphémère que donne presque toujours le chant guerrier des fanfares..... En un mot les uns et les autres sont vraiment des fanfarons.

Maintenant, si, après avoir rappelé les effets que le bruit exerce sur les animaux, nous cherchions à distinguer et à apprécier ceux que la musique produit sur eux, nous ne pourrions qu'être surpris de leur prodige, et cette recherche aurait pour nous d'autant plus de valeur que chez les animaux tout

est vrai, parce qu'ils sont exempts de préjugés, d'inquiétudes et de soucis, parce qu'ils n'ont d'autre guide que leur instinct, et aussi parce que leur sensibilité est toujours vraie et toujours naturelle. Voici quelques faits qui, joints à ceux que nous avons déjà rapportés, prouveront assurément combien il est important d'étudier l'influence de la musique sur l'économie pour en tirer parti au besoin.

La musique exerce sur les animaux des impressions fort différentes; elle plaît aux uns; elle est désagréable aux autres; elle peut chez d'autres déterminer aussi des accidents fort graves.

Tous ou presque tous expriment par des bonds, par des sauts, par des contorsions ou par des gestes le sentiment de plaisir ou de douleur qu'ils ressentent à son occasion; mais ce qui surprendra encore davantage, c'est que la plupart d'entre eux ont réellement des airs ou des tons favoris.

Ainsi, par exemple, les biches se couchent et se laissent prendre dès qu'elles entendent une musique harmonieuse; l'éléphant et les ours suivent le fifre; les cygnes aiment la guitare; la plupart des oiseaux écoutent avec plaisir le flageolet; enfin les abeilles reviennent à leur ruche au bruit des cymbales, et les araignées et les rats sont, dit-on, très sensibles aux plaintifs accords du luth.

D'autre part, il y a des animaux qui éprouvent une aversion et une antipathie insurmontable pour certains sons; ainsi, l'éléphant craint le grognement du cochon, le lion prend l'épouvante au chant du coq, le tambour met le tigre en fureur, le braiment de l'âne effraie certains chevaux, et la musique militaire donne à d'autres un tel courage, que, lancés au milieu des combats, on les a vus souvent préférer la mort à une défaite.

Aristote rapporte à ce sujet un fait assez piquant; il dit que les Crotoniates ayant appris, la veille d'une bataille, que les chevaux des Sybarites étaient très sensibles au son des flûtes, résolurent d'exploiter cette particularité pour rendre la cavalerie de leurs ennemis tout-à-fait inutile, ce qui leur réussit au-delà de toute espérance. En effet, ils eurent à peine fait entendre le son de la flûte, que les chevaux des Sybarites se mirent à danser et qu'ils s'élancèrent joyeux dans le camp de l'ennemi avec leurs cavaliers et tout leur bagage sur le dos.

L'action que la musique exerce sur l'homme n'est pas moins puissante. Elle agit sur les solides et sur les humeurs; elle agit encore sur sa sensibilité, sur son moral et sur son intelligence; voilà pourquoi elle a toujours été recommandée par les anciens et par les modernes; par Pythagore, qui voulait que

ses élèves fussent éveillés au son de la musique ; par Montesquieu, qui l'a représentée comme étant de tous les plaisirs celui qui corrompait moins le cœur ; enfin par Bacon, qui a dit formellement : « Le corps humain ressemble, par son organisation compliquée et délicate, à un instrument de musique très parfait ; mais cet instrument se dérange facilement, et toute la science du médecin se réduit à le remettre d'accord et à toucher la lyre du corps humain, de façon qu'elle rende des sons justes et agréables. »

Chacun éprouve les effets de la musique en raison de son organisation particulière, de son tempérament et de ses goûts, et aussi en raison de son état de santé et surtout de son état de maladie qui apporte de si grands changements aux impressions ordinaires, changements parfois utiles à certaines natures, qu'ils rendent momentanément sensibles aux accents délicieux de l'harmonie. Les effets de la musique diffèrent encore selon qu'on l'écoute, qu'on l'exécute, ou qu'on se livre à la composition.

La musique est un puissant correctif de cette fausse sensibilité qui tient de la faiblesse, et qui au fond constitue une véritable maladie ; elle guérit aussi en l'éparpillant ou en l'usant ce trop plein de sensibilité qui tourmente si douloureusement et qui finit quelquefois par rendre l'homme qui sent trop

vivement l'égal en cruauté du barbare qui ne sent rien !... Enfin, maniée avec art et dirigée avec une sage économie, la musique fait naître dans l'esprit des idées toutes différentes de celles qui l'occupent ordinairement ; elle promène l'âme dans le pays romantique des illusions ; elle l'empêche d'étudier avec trop d'attention l'état du corps, et de cette manière, elle ne lui permet pas de s'effrayer de ses désordres.

Nul art, nul objet, nulle occupation, dit le docteur Rosier, n'ont en général, autant qu'une musique agréable, le don de substiteur des idées entièrement opposées à celles au milieu desquelles elle nous surprend, ou de nous y entretenir selon qu'elle est par son caractère, en rapport ou non avec ces idées. On pourrait presque la comparer à une espèce de protée qui, susceptible de mille formes, et possédant d'une manière irrésistible le langage de toutes les passions, de toutes les affections agréables ou pénibles ; pénètre jusqu'aux dernières retraites de notre âme, et qui, en l'entretenant de telle ou telle passion, de tel ou tel genre d'idées, l'anime ou la calme, l'attriste ou la réjouit, en un mot, la fait sentir ou penser à son gré. Il est peu de personnes qui n'aient éprouvé ces effets, ou qui n'en aient observé des exemples. Et comment la musique

n'aurait-elle pas le pouvoir de changer la nature même de ses opérations, puisqu'elle a si souvent celui de faire taire jusqu'à la douleur elle-même? »

Le dégoût, la tristesse ou le découragement, viennent-ils au contraire à contrarier l'action des remèdes, on peut avoir recours à la musique; elle agit comme un excellent dérivatif, et souvent elle devient sous ce rapport un précieux remède; dans d'autres circonstances elle dissipe les maux de tête ou le délire, et on l'a vue souvent dans les fièvres éruptives favoriser les jetées salutaires à l'aide desquelles la nature médicatrice opère presque toujours la guérison; enfin elle sait répandre un sommeil réparateur, elle adoucit toutes les douleurs et souvent elle les tarit.

S'agit-il de maladies déterminées par l'ennui, par l'abus de toutes choses, par la satiété des plaisirs; la musique produit ordinairement d'excellents effets; elle renouvelle la sensibilité, elle rajeunit l'imagination, elle ramène aussi la douce espérance, cet héroïque remède, en un mot elle appelle le plaisir, celui ci ouvre la scène, et l'illusion fait le reste.

Telle est encore la puissance de la musique qu'elle donne au soldat le courage et la force de supporter les marches forcées, et que l'on voit tous les soirs au bal, des jeunes filles ressusciter au son du fifre,

et oublier en dansant, cette chaise longue si indispensable, d'où cependant, quelques heures plus tôt, il aurait fallu les arracher violemment sans l'appât d'une bonne musique et d'une longue nuit de fête.

Et que dirons-nous de ces temps éthérés où les anciens employaient avec confiance les tons religieux de la musique pour fortifier pendant leur absence la fidélité de leurs femmes et pour ajouter encore à la solidité de leur vertu? Que dirons-nous de Pénélope et de Clytemnestre, et des musiciens fameux chargés, par ordre, de conserver leur honneur en soupirant auprès d'elles des airs bien pieux..! leur histoire est très curieuse assurément; mais nous doutons qu'elle fasse fortune de nos jours; nous doutons surtout qu'on trouve beaucoup de Pénélopes dans ces loges mystérieuses de nos théâtres dorés où les accents amoureux d'une musique tendre et voluptueuse semblent bien mieux faits pour inviter aux plaisirs que pour en émousser les traits. En trouverait-on davantage dans ces boudoirs charmants où toutes les séductions de l'art sont accumulées et caressées...? Il est fâcheux sans doute que la musique ait perdu une propriété aussi distinguée et aussi précieuse; mais en vérité, il faudrait posséder un robuste courage pour imiter la conduite de ces illustres Grecs si héroïques et si confiants.

Le chant exerce une action bien puissante sur les âmes tendres et mélancoliques ; il y a même des airs qui parlent aux souvenirs d'une façon si touchante qu'ils rappellent jusqu'aux plus fugitifs moments du bonheur passé dont ils renouvellent ainsi le délire et l'extase. Enfin, le chant, c'est le fils des prières, c'est la source aussi des plus douces et des plus saintes consolations.

La musique donne de la piété ; elle dispose au recueillement, elle isole l'homme, elle le fait vivre avec lui-même, elle le ramène aux lois de la nature, et ce que ne sauraient obtenir ni les consolations de la religion, ni les tendres épanchements de l'amitié, ni les leçons de la philosophie, elle l'opère presque toujours silencieusement, doucement, par de simples accords, par le divin prestige des sons.

La musique étend aussi son empire sur le physique, sur les solides et même sur les humeurs ; elle produit de salutaires ébranlements ; elle change l'ordre vicieux du mouvement, elle imprime aux fluides une circulation plus égale et parvient de cette manière, c'est-à-dire en provoquant une expansion bienfaisante, à débarrasser l'économie des produits dangereux dont les opérations de la vie la surchargent quelquefois.

De plus, la musique ralentit, ou précipite, ou

règle la circulation nerveuse; toute la difficulté consiste à savoir l'employer à propos et à saisir habilement l'indication et l'opportunité. Elle agit sur nos fluides par son rhythme, par l'action mécanique des sons et par les impressions qu'elle exerce dans l'âme. Enfin Haller et Desessarts ont prouvé d'une manière incontestable que la musique agissait très énergiquement sur les sécrétions et sur les excrétions qui ont une si grande part dans la guérison des affections humorales.

Mais aussi, disons-le bien, par cela même que la musique est un puissant modificateur de l'économie, elle peut aussi dans mille circonstances produire des effets très fâcheux, et nous devons d'autant plus insister sur de pareilles vérités qu'elles sont moins connues.

La musique peut occasionner des syncopes, des états nerveux et même des affections de l'encéphale et de ses dépendances; mais cependant ce n'est guère que chez ceux qui se livrent à la composition qu'elle exerce d'aussi terribles effets. Au demeurant, la plupart des grands compositeurs se sont toujours montrés mélancoliques ou bizarres; tels furent Grétry, Mozart, et beaucoup d'autres. Par conséquent c'est vraiment avec quelque raison que Voltaire s'est écrié qu'on ne saurait être bon compositeur si

l'on n'avait le diable au corps. Oui, et comme on l'a fait remarquer, le sort des artistes est encore celui d'Achille; ils ont comme lui le droit de choisir entre une vie longue et obscure et une vie courte et remplie de gloire; mais s'ils préfèrent cette dernière, s'ils veulent animer la toile, faire respirer le marbre ou parler le cuivre, s'ils cherchent à donner un langage à la pensée ou à verser des torrents de lumière ou de science, s'ils veulent, en un mot, répandre le mouvement et la vie, ce ne sera jamais qu'aux dépens de la leur et de toutes les forces de leur existence.

Si nous cherchons à nous rendre compte de l'action que la musique produit sur l'économie; si nous décomposons dans ce but tous ses effets, nous verrons bientôt qu'ils dépendent à la fois du rhythme, de la mesure, du ton ou du mode dans lesquels elle est écrite, et nous reconnaîtrons encore que sa puissance est entièrement subordonnée aux modifications que l'on imprime à ces divins éléments de toute composition importante.

C'est le rhythme ou la mesure qui donne à la mélodie la variété piquante qui constitue son principal agrément; on distingue des mesures gaies et des mesures tristes; puis selon qu'elles sont vives ou lentes, elles exercent sur la sensibilité une action

différente. La raison en est bien simple ; c'est que le rhythme est la loi de la nature et que le corps humain est réglé lui-même par ce principe universel, comme il est facile de s'en convaincre, en étudiant le jeu des principales fonctions. En effet, examinez le cœur et le poumon, et tous deux vous en fourniront la preuve; car l'un et l'autre exécutent une mesure à deux temps marquée chez le premier par les mouvements de diastole et de systole, marquée chez le second par les mouvements d'inspiration et d'expiration ; c'est là probablement ce qui a amené les plus grands observateurs à considérer la machine animale comme un instrument de musique ayant ses tons, ses accords, ses résonnances et son timbre particulier, et c'est aussi ce qui aura fait dire aux anciens qu'Esculape était fils d'Apollon. Admirons leur savante poésie et reconnaissons franchement qu'en faisant aussi du dieu de la musique le dieu de la médecine, ils ont par un grand rapprochement consacré une grande vérité dans une vive et piquante allégorie.

Le ton et le mode dans lesquels le morceau de musique est écrit ont une très grande part dans les effets qu'il produit; chaque ton exerce même pour ainsi dire une action particulière.

Les anciens connaissaient quatre modes ou tons

principaux; le phrygien qui excitait au courage et à la fureur; le lydien qui exprimait les plaintes et les regrets, qui les faisait naître et qui plaisait à la tristesse; l'éolien qui portait à la tendresse, qui portait à l'amour et qui servait à l'épandre; enfin, le dorien qui disposait à la piété et au respect et qui inspirait l'amour des dieux.

Dans la tonalité moderne, nous n'avons en réalité que deux tons principaux, le majeur et le mineur, d'où découlent tous les autres. Parmi les tons majeurs, les uns inspirent la piété, l'amour de Dieu, la fierté et le courage; les autres disposent à la gaieté et à la joie; quelques uns donnent à l'âme la force nécessaire pour entreprendre des choses difficiles; d'autres respirent en quelque sorte l'ardeur des combats.

Les tons mineurs sont plus tendres et plus mélancoliques; ils disposent à la tristesse, à la pitié, au recueillement ou à la crainte; ils conviennent aux âmes éprouvées ou malheureuses.

Le timbre de la voix possède toute une puissance que personne ne saurait révoquer en doute; chacun le sent à sa manière, mais tous l'éprouvent plus ou moins. C'est ainsi qu'il y a sous ce rapport des voix délicieuses qui donnent un avant-goût des plaisirs célestes, et des voix menaçantes qui donnent une idée des hurlements de l'enfer.

Enfin chaque composition musicale a, comme chaque discours, ses phrases et ses périodes, qui expriment des passions et des idées, et ces idées sont plus ou moins fraîches, plus ou moins heureuses ou entraînantes. Là, tout dépend du musicien ; c'est à lui d'imprimer à son chant l'éloquence nécessaire pour persuader, pour attirer l'âme ou pour l'émouvoir. Il y parvient en prenant ses modèles dans la nature et en se conformant à ses lois pour l'ordre et pour l'arrangement des pensées qu'il cherche à exprimer; car, il faut bien le dire, la musique bien faite n'est qu'un autre langage qui s'adresse au cœur et qui parle le sentiment, comme le sentiment lui-même s'exhale en poésie et inspire la musique.

En résumé, la musique produit d'excellents effets dans une infinité de maladies ; on doit y avoir recours contre les affections spasmodiques ; elle agit sur elles à la manière des spécifiques, et, pour nous servir des expressions de Rosier, elle constitue une espèce d'air vital pour toutes les personnes nerveuses. « Lorsqu'elles en goûtent les charmes, dit-il, le fleuve de l'oubli semble couler dans leur âme pour en effacer toutes les peines, et n'y laisser naître que des fleurs et des images riantes ; il leur semble enfin à elles-mêmes qu'elles ont été métamorphosées tout-à-coup en d'autres personnes. »

Chez les personnes nerveuses on doit avoir recours à la musique lorsque la maladie a résisté aux secours de la pharmacie, surtout si le malade est musicien, ou même s'il aime la musique. Mais il ne suffit pas de faire de la musique auprès d'un malade, il faut encore que cette musique soit en rapport avec sa sensibilité, avec ses goûts, avec la disposition de ses nerfs et de son humeur; sans cela il n'y a nul succès à espérer.

En conséquence, on étudiera le genre de vie du malade, on tâchera de découvrir ses habitudes et ses passions, et, une fois éclairé à ce sujet, on choisira les airs, le rhythme et les instruments qui conviennent le mieux à son état, eu égard à ces différentes particularités.

Si le malade est musicien, ou simplement bon amateur, on devra employer une musique plus forte, plus savante et plus riche. Enfin, on a remarqué encore qu'improvisée brusquement, la musique produisait plus souvent un grand changement, et un changement favorable, que lorsque le malade était préparé à son action; c'est une circonstance qu'on doit noter pour en tirer parti au besoin.

Quand on a trouvé l'air et le chant dont la mélodie et le mouvement conviennent le mieux au ma-

lade, quand on a découvert l'instrument dont le timbre est le plus en rapport avec sa manière d'être ou de sentir, on peut essayer des ressources de la musique en se conformant seulement aux leçons de l'expérience.

On a remarqué que les tons aigus portaient leur action sur les parties supérieures, que les tons graves au contraire agissaient sur le bas-ventre; on mettra avec soin cet enseignement pratique à profit, puis on s'attachera à graduer, à varier les tons avec une sage économie, à les modifier avec art, à les remplacer suivant les cas; et surtout, l'on ne se découragera pas si, par hasard, il arrivait qu'un premier essai ne fût pas couronné de succès; car, dans cette circonstance comme dans beaucoup d'autres, c'est un bien grand talent que de savoir attendre.

Mais, comme les faits parlent plus haut que les leçons, voici quelques exemples de guérisons extraordinaires que nous avons trouvés rapportés dans les mémoires de l'Académie des sciences de Paris et que nous nous empressons de mettre sous les yeux de ceux qui aiment les preuves palpables.

« Un musicien illustre, grand compositeur, fut attaqué d'une fièvre qui, ayant toujours augmenté, devînt continue avec des redoublements. Enfin, le septième jour, il tomba dans un délire très vio-

lent et presque sans aucun intervalle accompagné de cris, de larmes, de terreurs et d'une insomnie perpétuelle. Le troisième jour de son délire il demanda à entendre un petit concert dans sa chambre; son médecin n'y consentit qu'avec beaucoup de peine. On lui chanta les cantates de Bernier; dès les premiers accords qu'il entendit, son visage prit un air serein, ses yeux furent tranquilles, les convulsions cessèrent absolument; il versa des larmes de plaisir et fut sans fièvre durant tout le concert; mais dès qu'on l'eut fini, il retomba dans son premier état. On ne manqua pas de continuer l'usage d'un remède dont le succès avait été si imprévu et si heureux. La fièvre et le délire étaient toujours suspendus pendant les concerts; et la musique était devenue si nécessaire au malade que la nuit il faisait chanter et danser la personne qui était auprès de lui. Enfin, dix jours de musique le guérirent entièrement sans autre secours qu'une saignée du pied qui fut la seconde pendant sa maladie et qui fut suivie d'une grande évacuation.

» Un maître à danser d'Alais en Languedoc s'étant, pendant le carnaval de 1708, excessivement fatigué par les exercices de sa profession, fut attaqué d'une fièvre violente, et le quatrième ou cinquième jour il tomba dans une léthargie dont il fut long-temps

à revenir. Ce ne fut que pour entrer dans un délire furieux et muet, où il faisait des efforts continuels pour sauter hors de son lit, menaçait de la tête et du visage ceux qui l'en empêchaient, et refusait obstinément et toujours sans parler tous les remèdes qu'on lui présentait. Le maire de la ville qui le vit dans cet état soupçonna que peut-être la musique pourrait remettre un peu cette imagination si déréglée, et il en fit la proposition au médecin. Celui-ci ne désapprouva pas l'idée; mais il craignit le ridicule de l'exécution, qui aurait été encore infiniment plus grand, si le malade fût mort dans l'application d'un pareil remède. Un ami du maître à danser que rien n'assujettissait à tant de ménagement et qui savait jouer du violon, prit celui du malade et lui joua les airs qui lui étaient le plus familiers. On le crut plus fou que celui que l'on gardait dans son lit, et on commençait à le charger d'injures lorsque le malade se leva sur son séant comme un homme agréablement surpris; ses bras voulaient figurer les mouvements des airs; mais parce qu'on les lui retenait avec force il ne pouvait marquer que de la tête le plaisir qu'il ressentait. Peu à peu, cependant, ceux mêmes qui lui tenaient les bras, éprouvant les effets de la musique, se relâchèrent de la violence avec laquelle ils le serraient et cédè-

rent aux mouvements qu'il voulait se donner à mesure qu'ils reconnurent qu'il n'était plus furieux. Enfin au bout d'un quart d'heure le malade s'assoupit profondément et eut pendant ce sommeil une crise qui le tira d'affaire. »

Voici un exemple à peu près semblable rapporté par Desessart qui en avait été témoin. « En 1801, le docteur Duval, membre de la Société de Médecine de Paris, fut appelé auprès d'une femme de soixante ans. Dès l'âge de trente ans elle avait éprouvé une suppression par l'effet d'une frayeur subite. Une véritable catalepsie fut la suite de cette suppression, et cette maladie convulsive se répétait tous les ans à la même époque. Ce fut dans un accès que le docteur Duval la vit. Il tenta inutilement plusieurs remèdes; il eut recours au clairon, dont il espérait que les sons la stimuleraient, parce que naturellement elle était gaie. Elle n'en fut point affectée. Il fit chanter par sa fille des chansons qui lui étaient familières; le mouvement de ses lèvres fit juger qu'elle y prenait part. Instruit qu'elle aimait beaucoup les cantiques, il se fit accompagner par un de ses amis, musicien, qui exécuta plusieurs airs sur la clarinette; ils étaient inconnus à la malade, elle y fut insensible, mais elle ne le fut pas aux *Noëls* et aux autres airs de son goût. L'impression

fut plus vive, plus marquée chaque jour; elle commença à marquer la mesure de la main et de la tête; le quatrième jour, le corps étant plus souple, on la sortit de son lit et on la plaça sur une chaise : au moment où l'on entonna le chant du *Confiteor*, elle se souleva elle-même et joignit les mains en situation suppliante. Le docteur Duval profita de cette liberté dans les mouvements; il la prit par les mains, la fit danser doucement, ensuite plus vite; les membres qui étaient restés dans l'état de catalepsie jusqu'au quatrième jour obéirent à la volonté, et la malade fut en état de reconduire son médecin et son musicien jusqu'au bout d'un long corridor, et le jour suivant jusqu'à la rue, ayant descendu trois étages; elle reprit ensuite ses occupations ordinaires. »

Mais si l'action de la musique comme remède est aussi énergique qu'on l'a prétendu, si l'on peut en retirer des avantages aussi précieux qu'une infinité de médecins l'ont dit ou écrit, comment donc se fait-il que les modernes en fassent à peine mention et la recommandent si peu? La raison en est bien simple, c'est que chacun craint le ridicule qui ne manque jamais de s'attaquer à ceux qui proposent des remèdes qui ont le tort abominable d'éluder la coopération du pharmacien; c'est qu'on a du

respect et une sorte d'entraînement pour une infinité de préjugés ou de sottises passés à l'*état chronique;* enfin, c'est qu'on s'appuie sur des expériences suspectes ou sur quelques insuccès, sans s'apercevoir que la différence qui existe entre la musique ancienne et celle que tant de gens inventent de nos jours, est la seule cause de tout le discrédit dans lequel la musique est tombée et de l'ébranlement qu'elle a éprouvé dans sa vieille et sainte réputation. Examinons un instant ces deux genres de musique.

Les anciens n'avaient qu'une idée très confuse de l'harmonie, ou plutôt, disons le mot, ils ne connaissaient pas cette science sublime qui est aux sons ce que la peinture est aux couleurs, et qui ajoute pour ainsi dire un sens de plus aux autres sens; mais leur musique était large et mélodieuse, et l'imperfection de leurs instruments faisait encore que cette mélodie était d'une simplicité extrême. Chez eux, les sons tirés d'un seul instrument se fortifiaient, s'adoucissaient ou se modifiaient graduellement, et sous leurs mâles accents le sentiment croissait, se nourrissait, s'exaltait ou s'affaiblissait sans secousses; de cette manière, chacun pouvait suivre l'ordre des images et se pénétrer des sentiments que la musique cherchait à inspirer; puis, à la faveur

du rhythme assujetti lui-même à des règles fixes, chaque vibration produisait à fond une impression que l'âme recevait pure et distincte.

Telle était la musique des anciens. Elle devait à sa grande simplicité le don précieux d'opérer tant de prodiges; mais aussi du moment qu'elle a pu perdre ses sages traditions, elle a vu chaque jour sa puissance s'affaiblir et se détruire, et avec elle tous ses miracles se sont évanouis.

Nous savons bien qu'il y a des artistes qui prétendent que l'harmonie est très ancienne et que les premiers peuples en possédaient déjà quelques notions; mais leur opinion est sans appui. Ce n'est que depuis le XIVe ou le XVe siècle seulement qu'on a réglé la marche des accords et fixé la tonalité, et l'on peut affirmer que jusqu'à cette époque on ne savait ni décomposer les sons, ni apprécier leurs rapports; les anciens chantaient accompagnés d'instruments à l'unisson, mais là se bornaient pour ainsi dire toutes leurs connaissances.

Aujourd'hui, on ne fait plus de musique pour guérir les malades, pour former les mœurs ou pour les adoucir, mais on fait de la musique pour se désennuyer ou pour s'étourdir; on cherche beaucoup moins à plaire qu'à étonner, et l'on croit avoir reculé les bornes de l'art lorsqu'on est parvenu à

tourmenter ou à effrayer l'oreille par les tons éclatants ou bruyants d'une instrumentation pesante et formidable. Sous ce rapport, les modernes ont prodigieusement dépassé les anciens, mais nous ne saurions nous en féliciter, car tant de progrès ont énervé la musique, et les nouveaux adeptes l'ont écrasée sous l'abondance même des ornements qui auraient dû servir à l'enrichir.

Disons plus, la musique de nos grands concerts, celle que la science des accords a créée et dont l'harmonie fait toute la richesse; celle enfin qui appelle ou qui met à contribution tous les instruments, qui réunit et qui marie tous les sons par une savante combinaison, cette musique, disons-nous, n'est nullement capable d'agir comme moyen de guérison; elle est trop forte et trop bruyante; elle agit trop abondamment à la fois sur l'économie; en un mot, elle ne pourrait tout au plus guérir qu'homœopathiquement, c'est-à-dire en donnant la fièvre ou la migraine.

Après une critique de cette nature sur la musique du jour, nous sommes heureux de pouvoir ajouter que nous nous sommes trouvé entièrement d'accord sur ce point, avec un maître de chapelle, M. Julien Martin, compositeur très distingué, qui a écrit lui-même sur cette grave matière dans

la *Gazette musicale* dont il est un des rédacteurs.

Avant de terminer nos réflexions sur la musique, nous croyons devoir dire quelques mots au sujet de la voix qui est pour nous l'effet sonore ou le timbre du concert harmonique, exécuté par l'ensemble des organes.

La voix constitue un des plus nobles et des plus précieux attributs de la nature vivante ; elle donne du mouvement à la pensée, et sans elle la vie elle-même serait pour ainsi dire réduite au silence de la mort.

Par le cri, l'homme exprime ses diverses affections ; par des sons arbitrairement choisis et articulés, il épanche ses moindres pensées ; en d'autres termes, le cri est l'expression du cœur, la parole est l'expression de la raison, et le chant est lui-même un tableau dont les paroles ne sont que la traduction. Puis, outre la voix du chant et celle de la parole, nous avons encore la voix de l'accent, dans laquelle l'une et l'autre se retrouvent.

Aucun son ne va plus directement à l'âme que celui de la voix humaine ; aussi rien au monde n'est plus effrayant que le cri perçant d'un homme surpris par un grand danger ; rien n'est plus suave au contraire que le chant d'une jeune fille qui prie ; c'est ainsi que les Israélites tombaient dans une

sorte de délire lorsque leurs femmes chantaient des cantiques; telle était leur ivresse que, pendant ces doux instants, ils prenaient l'égarement secret de leurs sens pour un prodige opéré par un pouvoir surnaturel communiqué à leurs compagnes par la divinité.

La voix est grave ou aiguë, douce ou dure, agréable ou maussade, fausse ou juste, sonore ou cassée; puis sifflante, nasillarde, indocile, fatigante, convulsive; celle de l'homme a le ton grave du commandement; celle de la femme a le ton enchanteur et comme l'accent qui séduit et qui désarme; enfin l'une et l'autre sont liées par d'étroites sympathies à l'état des parties sexuelles; c'est à cette particularité qu'il faut rapporter la mue de la voix à l'époque de la puberté, le fausset des castrats en tous temps et le chant mélodieux des oiseaux pendant la saison des amours.

A l'aide de ces sympathies, on parvient ainsi à expliquer le spasme de la gorge et l'âcreté de la salive, qui surviennent chez les animaux dans l'acte vénérien, ou pendant le désir vénérien, et qui rendent leur morsure si dangereuse pendant tout le temps qu'ils sont en amour; et ce sont elles qui éclairent encore sur la cause de cette prédisposition spéciale à l'esquinancie que l'on remarque chez

la plupart des personnes très ardentes en amour.

Chaque voix produit sur les êtres heureusement organisés une impression relative au timbre dont elle est douée et à la mesure qu'on lui imprime. Il y a des voix douces et caressantes, des voix mélodieuses, des voix qui vont au cœur et qui font naître une rêverie tendre et voluptueuse; chaque voix est en rapport avec la sensibilité propre de l'individu et elle répond au ton des passions sur lequel l'âme est montée.

Puis, il y a des voix qui portent avec elles l'épouvante et l'effroi, qui attisent la vengeance, qui respirent la fausseté ou la trahison. On compte encore des voix dures, des voix rauques, des voix indociles, incertaines, étouffées, déchirantes; enfin on rencontre des gens qui, par la mesure ou le rhythme de leur conversation, vous stupéfient et vous endorment, des gens dont la parole enrhume, dont le débit tourmente, dont le fausset fait greloter.

De même, chaque instrument de musique a un timbre qui lui est propre, et ce timbre produit des effets différents; celui de l'orgue dispose à la piété, au recueillement; celui du basson est triste et lugubre, il rappelle d'une manière langoureuse les sentiments d'embarras ou de crainte que nous éprouvons au milieu des tombeaux par le silence de la

nuit ; celui de la clarinette provoque une gaieté plaintive mêlée de deuil et d'amertume ; celui de la trompette inspire le goût des combats ; enfin celui de l'harmonica est si douloureusement mélancolique, qu'il tourmente la sensibilité, et qu'il jette dans un état de souffrance aiguë et irritante, qu'on ne peut supporter long-temps.

Mais pour peu qu'on ait l'oreille exercée et délicate, le timbre seul de la voix révèle bien d'autres choses, et comme des mystères. Elle met sur la trace du tempérament ; elle fait connaître le caractère, les dispositions et jusqu'aux travers de l'esprit ; elle éclaire sur l'état des forces et de la santé. Les Italiens, qui sont nos maîtres en fait de musique, n'oublient jamais de faire mention de la voix dans les passeports qu'ils délivrent à leurs voyageurs ; ils ont grand soin d'indiquer si elle est haute ou basse, forte ou faible, sourde ou aiguë, douce ou rude, juste ou fausse ; et cette partie du signalement n'est pas celle, à ce qu'il paraît, qui leur offre le moins de ressources à l'occasion.

Un homme très remarquable, le père Kircher, s'est attaché pendant de longues années à étudier et à caractériser le genre de voix propre à chaque genre de passion, à chaque tournure d'esprit ou de sentiment, et il est parvenu de la sorte à reconnaître

d'après le timbre et l'accent de la voix, le caractère propre à tel ou tel individu. Selon lui, une voix accidentellement forte et grave dénote un homme pusillanime, insolent dans la prospérité et lâche dans le malheur : tel fut Caligula ; une voix grave d'abord et qui se termine en fausset, dénote un braillard, un homme ennuyeux et fâcheux ; une voix aiguë, faible et cassée, annonce presque toujours un homme efféminé ; enfin une voix grave, grande à la fois et précipitée, dénote un homme entreprenant et capable d'embrasser et d'exécuter de grands projets.

Nous n'ajoutons, pour notre compte, qu'une confiance très médiocre aux renseignements du père Kircher ; toutefois, il est certain que la voix étant en quelque sorte l'expression réfléchie et sonore du sentiment qui occupe l'âme et qui la domine, on peut, avec un certain tact, à la simple prononciation d'un oui ou d'un non, découvrir et distinguer bien des tourments secrets, bien des inquiétudes cruelles, bien des chagrins, des embarras ou des joies solitaires. Telle est même la puissance des impressions sur la gamme de nos intonations, qu'on peut les regarder, sous ce rapport, comme d'excellents maîtres de musique, et qu'un *Bonjour, monsieur,* ou *Je vous salue, madame*, suffisent presque toujours à un es-

prit exercé pour apprécier en gros la simplicité ou les prétentions de celui qui se présente ou qui se retire.

Nous rappellerons à ce sujet qu'une femme d'esprit répétait souvent qu'elle savait reconnaître un gourmand à la façon toute gutturale dont il prononçait le mot *bon* dans ces phrases : *Voilà qui est bon*, *Voilà qui est bien bon*. Elle assurait que les adeptes rendaient ce monosyllabe avec une intonation presque musicale tout-à-fait inconnue aux profanes.

Or, ce genre d'enseignement est d'autant plus précieux que l'homme qui peut, à la faveur de la fausseté ou d'une politesse d'emprunt, s'envelopper et se cacher même jusqu'à un certain point dans ses discours, ignore et ignorera long-temps l'art difficile de comprimer un premier élan, de commander à ses intonations et d'étouffer entièrement un accent qui s'exhale.

Ainsi donc, lorsqu'il s'agit de l'état du cœur ou de l'âme, consultez le timbre et le mouvement de la voix, aussi bien que les traits du visage ; la corrélation est intime, tant sont admirables et nombreux les liens qui unissent l'économie à elle-même. Voici les intonations que la voix subit sous l'influence des diverses passions : la crainte ou le découragement la fait baisser ; l'espérance la relève et la rend forte et

égale ; la surprise la coupe ; l'admiration l'allonge ; l'effroi la suspend ; la colère la rend convulsive ; elle est bruyante pendant la joie, faible pendant la tristesse ; elle est mourante dans le désespoir et l'ennui ; enfin, dans le désir, elle s'émeut en exclamations vives, tandis que le courage lui donne des intonations éclatantes et ardentes qui disent peu, mais qui laissent beaucoup à penser.

La voix dénote aussi l'état du corps. Seule elle a suffi à Hippocrate, à Celse, à Cœlius Aurelianus et aux plus grands médecins de l'antiquité pour pronostiquer des changements favorables ou nuisibles dans le cours des maladies ; pour prédire tantôt des convulsions, tantôt des hémorrhagies, quelquefois la guérison et quelquefois la mort.

Nous devons à Cartier un travail très remarquable sur la voix. Il résulte de ses recherches que chaque espèce de douleur provoque une intonation particulière qui sert pour ainsi dire d'étiquette au mal en le révélant. Les cris arrachés par une forte brûlure sont graves et profonds ; ceux au contraire qu'occasionne la douleur produite par un instrument tranchant sont aigus et déchirants ; enfin chaque genre de souffrance a en quelque sorte sa gamme particulière. Et notez-le bien, l'intensité de la douleur ne rend pas seulement la voix plus

forte, mais elle l'élève aussi de plusieurs tons, d'où il résulte qu'on peut établir une espèce d'échelle diatonique à l'aide des divers cris arrachés par la douleur; or cette échelle a été faite. Voici une anecdote rapportée par Calvette qui le prouve de la manière la plus incontestable; c'est lui-même qui parle :

« Dans une procession solennelle qui eut lieu à Bruxelles en 1549, pendant l'octave de l'Ascension, sur les pas de l'archange saint Michel, marchait un chariot sur lequel on voyait un homme déguisé en ours, qui touchait de l'orgue; cet orgue n'était pas composé de tuyaux comme tous les autres, mais de chats enfermés séparément dans des caisses étroites dans lesquelles ils ne pouvaient se remuer; leurs queues sortaient en haut; elles étaient liées par des cordons attachés au registre; aussi à mesure que l'ours pressait les touches, il faisait miauler des tailles, des dessus et des basses selon les airs qu'il voulait exécuter; l'arrangement était fait de manière qu'il n'y eût pas un ton faux dans l'exécution. Des singes, des loups, des cerfs dansaient sur un théâtre, porté dans un char, au son de cet orgue bizarre. »

On peut retirer de très grands avantages de l'exercice de la voix, c'est-à-dire de la gymnastique de

la voix; on peut même la classer parmi les meilleurs moyens hygiéniques. Dans ce but, tantôt on emploie la conversation soutenue, tantôt on recommande la lecture, la déclamation ou le chant, et il n'y a pas un de ces moyens qui, dirigé avec intelligence, ne puisse imprimer à l'économie des mouvements salutaires, et guérir même certaines affections. Ainsi, Oribase prétend qu'il est parvenu, par ce moyen sagement combiné, à guérir les maladies du poumon; Celse a vanté leur utilité contre la faiblesse d'estomac. Enfin Cœlius Aurelianus a dit formellement que la gymnastique de la voix offrait de précieuses ressources contre les douleurs de tête, contre la manie et même contre les catarrhes. S'il en est ainsi, et tout porte à le croire, il y aurait vraiment de la cruauté à reprocher aux femmes leur léger babil.... Reconnaissons plutôt et même affirmons que le besoin de parler est chez elles le produit d'un instinct très délicat, et que nous sommes d'autant moins autorisés à nous en plaindre que nous n'avons réellement qu'à gagner dans le commerce des femmes cultivées, dont les entretiens sont si suaves et si pleins d'entraînement.

Du reste, si l'on voulait s'en rapporter à l'étymologie du mot Eve, nom donné par nos pères à notre

première mère, le babil des femmes aurait réellement reçu une consécration tout historique; il serait échu à la femme pour perpétuer un souvenir de victoire. Voici ce que certains rabbins rapportent à ce sujet. Au commencement du monde, lorsque Dieu créa tout, il laissa tomber douze paquets de caquets; la femme plus agile en ramassa neuf; Adam, tout essoufflé, n'en put avoir que trois; en témoignage de son triomphe, la compagne de l'homme reçut le nom d'Ève qui signifie caquet; nom à jamais fameux dont toutes les femmes ont reçu, dit-on, le droit d'hériter.

DEUXIÈME PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

Généralités; introduction aux règles de l'hygiène.

Un philosophe a dit avec une grande raison : L'espèce humaine vit peu, c'est une fleur qui s'épanouit, qui se flétrit et qu'on écrase ; elle passe comme une ombre... Eh bien ! cette vérité est surtout applicable à l'homme civilisé. Nul n'est plus périssable que lui, et même sa santé n'est ni aussi robuste, ni aussi durable que celle des animaux. En effet, tandis que la plupart d'entre eux parcourent d'un pas égal la carrière de la vie, il voit la sienne dérangée cent fois par mille embarras ou mille encombres, et cependant il se vante orgueilleusement d'être le chef-d'œuvre vivant et comme le roi de la création.

Et cette constitution fragile que sa délicatesse même et sa perfection livrent trop souvent sans défense aux infirmités et à tous les genres de douleur ; cette constitution est plutôt encore le triste partage de la femme que celui de l'homme, quoiqu'elle vive ordinairement plus long-temps que lui.

C'est pour réparer ou du moins pour adoucir ces prétendus torts de la nature envers l'espèce humaine que l'hygiène a été créée et perfectionnée; elle n'atteint pas toujours son but, mais elle fait tous ses efforts pour y parvenir, et on doit lui en tenir compte; car c'est déjà beaucoup de signaler les écueils, de faire toucher le mal, d'en affaiblir ou d'en corriger les résultats; et elle fait tout cela.

D'ailleurs, l'hygiène n'en reste pas là; mais, non contente de prévenir les abus, elle donne encore des avis salutaires pour adoucir leurs effets; elle s'engage avec nous au milieu des dangers et s'efforce toujours d'en détourner le cours. Enfin, pour ne parler que des services qu'elle rend aux femmes, c'est elle qui les aide à passer les moments les plus orageux de leur vie ; c'est elle qui soutient leur courage au milieu des crises les plus redoutables; c'est elle encore qui leur procure une vieillesse sans infirmités.

Mais, qu'il nous soit permis de le dire, si cette pensée d'un grand philosophe est aussi vraie qu'elle nous paraît profonde; si, comme l'a dit Maupertuis, le corps de l'homme est un fruit vert jusqu'à la vieillesse, un fruit dont la maturité ne se prononce qu'au moment de la mort, nous serons bien forcés de reconnaître toute la portée de l'hygiène et de

convenir qu'elle rend un service très signalé à l'humanité, puisqu'elle lui fournit les moyens de mûrir et de remplir la seule condition qui puisse la conduire au terme de sa destination définitive.

Les données de l'hygiène se confondent sur une infinité de points avec celles de la physiologie et de la médecine ; elles ont pour objet essentiel et fondamental de faire connaître les choses que l'on doit éviter et celles que l'on doit employer ou diriger. En un mot, l'hygiène est l'art de vivre d'après les lois de la nature ; c'est comme la prudence et le bon sens appliqués à nos habitudes.

Les choses à éviter sont toutes celles qui peuvent, par les modifications qu'elles impriment à l'économie altérer ou détruire directement ou indirectement l'harmonie de la santé ; rien n'égale leur nombre, rien ne surpasse leur variété. Elles sont partout, en nous, hors de nous, et autour de nous. Les unes ont pour foyer les grandes villes, ces hideux réceptacles de toutes les misères, de toutes les turpitudes et de tous les vices ; les autres naissent de l'exercice même de certaines professions ou de quelques métiers ; enfin, il n'est pas jusqu'aux plaisirs qui n'aient aussi leur amertume et qui ne soient très souvent la source des plus terribles maladies.

Les choses à employer ne sont pas moins nom-

breuses que les choses à éviter; seulement elles ne sont pas les mêmes pour tout le monde. C'est ainsi, qu'il arrive tous les jours que telle ou telle personne se trouve parfaitement d'un régime qui exercerait la plus fâcheuse influence sur une infinité d'autres, et réciproquement; de sorte qu'il n'y a guère que l'observation et l'expérience individuelles qui puissent nous éclairer à ce sujet.

On peut en dire autant de la direction à imprimer à nos habitudes; chacun de nous est soumis sous ce rapport, à l'égard des autres, à des exceptions nombreuses qui deviennent en quelque sorte la règle de sa conduite. Enfin, chez toutes les femmes, mais particulièrement chez les femmes nerveuses, les règles de l'hygiène doivent être encore subordonnées aux diverses circonstances de menstruation, de grossesse, d'allaitement, ainsi qu'aux orages du temps critique et de ses anomalies.

Les règles de l'hygiène sont fondées à la fois sur la connaissance des lois de l'univers et sur la connaissance de la nature de l'homme et des rapports qu'il entretient avec les divers agents modificateurs; ces règles sont générales ou spéciales, et elles varient au gré de mille circonstances.

Les règles que nous allons essayer de tracer con-

viennent par le fait à toutes les femmes, mais elles intéressent particulièrement et essentiellement les femmes nerveuses qui doivent s'y conformer exactement. Maintenant nous demanderons quelles sont les femmes qui ne sont pas nerveuses à quelque degré ou pendant certaines époques; quelles sont celles qui ne l'ont pas été ou qui ne le deviendront pas. Selon nous, il en existe fort peu qui échappent tout-à-fait à cette loi commune!

Chacun reconnaît qu'il n'y a pas d'effet sans cause en médecine comme en physique, comme en physiologie, comme en tout; on convient également qu'il est extrêmement rare qu'une affection se déclare, ou même qu'un dérangement un peu grave se prononce, sans avoir été préalablement annoncé par un malaise vague ou par quelques phénomènes insolites qui, en ouvrant la scène, servent pour ainsi dire de prélude aux mouvements tumultueux qui constituent à proprement parler la médecine. Eh bien, disons-le donc, si nous étions plus attentifs à la voix de la nature et aux premiers cris des organes; si, dès qu'ils se font entendre, nous obéissions franchement et sans murmurer à nos penchants et à nos instincts; si, sans consulter nos affaires et nos plaisirs, sans écouter nos préjugés, ou quelques conseils ridicules, nous nous soumettions

docilement aux leçons d'une sage prudence éclairée elle-même par le souvenir du passé, nous serions presque toujours entraînés par notre organisation et notre tempérament particulier à faire exactement ce qu'il y aurait de plus convenable pour l'adoucissement de nos souffrances et pour le rétablissement de notre santé, et nous finirions par cela même par nous guérir nous-mêmes sans le secours de personne, sans industrie et sans science.

Pourquoi donc dédaignons-nous de si précieuses ressources, pourquoi faisons-nous presque toujours le contraire de ce qui devrait être fait? C'est que nous nous arrêtons à de trompeuses lumières, c'est que nous ne voulons pas nous donner le temps d'attendre, et ce tort est très grave; car sous le vain prétexte de faire du sublime, nous détruisons toujours notre santé et nos ressources en faisant perdre à la nature sa partie et la nôtre.

On peut ramener toutes les règles de l'hygiène aux trois chefs principaux suivants dont tous les autres ne sont que le développement méthodique, le commentaire ou les conséquences : 1° éviter toute espèce d'excès dans le boire et le manger, dans la veille, le sommeil, les travaux de l'esprit et ceux du corps; 2° ne contracter que de bonnes habitudes, et si par malheur on s'était laissé entraîner

à de mauvaises, n'y renoncer que peu à peu en s'entourant de sages précautions et d'une grande prudence ; 3° régler son régime de chaque jour, sur l'exercice même que l'on prend, et de telle manière que l'un n'excède pas l'autre, ou du moins ne l'excède que de fort peu.

CHAPITRE II.

Considérations générales relatives à l'air, aux salles de spectacle, à la température, aux vicissitudes atmosphériques, à l'électricité, au magnétisme. — Règles à suivre à ce sujet.

L'air est si utile à la santé, et il exerce sur l'économie une action si profonde, que nul ne saurait, sans en mourir, se soustraire quelques instants seulement à sa vivifiante influence, tandis qu'on peut vivre plusieurs jours sans prendre aucun aliment; mais, s'il est des personnes pour lesquelles un air pur et souvent renouvelé est un besoin et comme une nécessité, ce sont sans contredit les personnes nerveuses; pour elles l'air est un premier aliment et un précieux remède dont on ne saurait assez leur recommander l'usage. Pour cette raison elles devront éviter ou fuir tous les endroits où l'air est altéré ou corrompu.

Nous sommes naturellement conduit à parler du monde et des grandes réunions, des concerts et des salles de spectacle; en un mot, de tous les lieux où

des groupes d'individus pressés, agglomérés les uns sur les autres, se voient réduits, et pour ainsi dire, condamnés à vivre momentanément de la respiration et des émanations de tous leurs voisins. Nous nous occuperons particulièrement des salles de spectacle, comme offrant réunis tous les inconvénients des grandes assemblées. Qu'est-ce donc qu'une salle de spectacle considérée au point de vue de la salubrité?

Partout où on l'examine, quels que soient les hôtes qui la fréquentent ou qui s'y trouvent, une salle de spectacle est toujours et en tout lieu un foyer infect et malsain où mille haleines s'échauffent, s'altèrent, se décomposent et puent à la fois; les unes parce qu'il est dans leur nature de sentir mauvais; les autres parce qu'elles finissent par se charger, par se surcomposer de mille odeurs fétides que dégagent et répandent plusieurs centaines d'individus, les uns convalescents ou malades, les autres plus ou moins hypothéqués d'affections chroniques du nez, de la bouche, de la poitrine ou des dents; affections, soit dit en passant, qui portent toutes avec elles ce qu'on ne saurait appeler leur bouquet... Joignez encore à cela mille autres inconvénients de toutes sortes de nature, et vous reconnaîtrez qu'une salle de spectacle est souvent un

cloaque plus ou moins condensé où les effluves humains le disputent au cadavre en corruption et en malignité.

Cependant on peut, à la rigueur, établir une certaine différence entre l'atmosphère ordinaire des salles de spectacle fréquentées par les gens de la classe aisée, et celles des salles qui s'ouvrent plusieurs fois par jour à une masse d'individus qui s'y précipitent haletants et suants, et tout odorants de leur dîner, sans prendre nul souci du public ou de leurs voisins, comme cela se voit dans tous les théâtres forains et aussi dans quelques autres.

Dans ces diverses circonstances, ce n'est pas de la noblesse des origines ou de la distinction des manières que ressort la hiérarchie importante à établir et à maintenir; mais elle relève particulièrement de la propreté et de la tenue de ce peuple curieux incrusté sur lui-même, pour pleurer ou pour rire, pour éternuer ou pour bâiller, en cédant ainsi à tous les genres d'expansion, tacite ou bruyante, que les émotions ardentes peuvent occasionner chez des gens beaucoup plus préoccupés des péripéties de la scène que des lois physiques auxquelles leur propre organisation les assujettit.

Cependant, toutes choses égales d'ailleurs, l'air des théâtres du premier ordre est infiniment moins dé-

létère et moins dangereux que celui des théâtres secondaires, grâce à quelques circonstances qui contrebalancent puissamment les effets ordinaires. Ainsi, les émanations sont moins fortes, moins repoussantes et moins hostiles pour la santé, parce qu'elles proviennent de gens plus soignés et qui regardent une propreté extrême comme une nécessité, comme un devoir, comme une seconde vertu; puis aussi, parce que le parfum des fleurs ou l'odeur des flacons adoucit toujours ou corrige ce que l'air exhale de nauséabond ou d'impur; enfin, parce que la plupart des loges sont occupées par des personnes qui sortent exactement dans les entr'actes, ou qui ont grand soin de renouveler l'air en établissant de nouveaux courants.

Dans les théâtres secondaires, au contraire, tout conspire contre la santé; parce que, pour quelques personnes distinguées qui s'y égarent chaque soir, on y rencontre habituellement des nuées d'individus dont le souffle corrompu altère le peu d'air respirable qui, vicié bientôt dans ses propres éléments, pénètre dans cet état jusqu'aux sources de la vie et la frappe incessamment de souffrance.

C'est à ces différentes causes qu'il faut rapporter les malaises vagues, les maux de tête, les migraines insupportables, les nausées continuelles, les défail-

lances, les étouffements, les évanouissements internes, en un mot, tout ce cortége d'incommodités ou d'accidents si communs chez les gens du monde qui font de la nuit le jour, et qui passent la plus grande partie de leur temps à respirer dans des boîtes la vie de tout le monde aux dépens de la leur.

Puis, voyez la bizarrerie : on rencontre à chaque instant et partout des femmes si dégoûtées, qu'elles ne boiraient pour rien au monde après telle ou telle personne, d'ailleurs fort propre, qui ne serait ni de leur famille, ni de leur connaissance, ni de leur rang (ce que du reste nous comprenons parfaitement), et ces douces sensitives, ces femmes de dentelle et de gaze, en apparence si délicates, sont les premières à passer de longues heures dans des gouffres, où, à peine vêtues, elles absorbent, sans se plaindre, les miasmes les plus délétères, et avalent, en riant, l'air expiré par mille haleines fiévreuses, se condamnant ainsi bénévolement à lutter le reste de la nuit contre un empoisonnement, ou au moins contre les rêvasseries énervantes que les poisons humains lentement aspirés produisent nécessairement.

Enfin, à toutes ces causes d'insalubrité ajoutez encore la chaleur étouffante qui s'élève quelquefois

à trente degrés et au-delà ; réfléchissez aussi à l'action que doivent exercer sur des cerveaux déjà très excités des torrents de lumières répandus ou versés par des milliers de lustres, et alors vous pourrez commencer à vous faire une juste idée des moindres dangers auxquels s'exposent par délire tant de femmes élégantes, qui ne s'aventurent au-dehors qu'à la lueur des flambeaux. Disons-le pour l'édification de ceux qui soupirent après un si grand bonheur : de douloureuses compensations, de longues souffrances et souvent des maladies rebelles sont les suites et comme le sort réservé à toutes ces femmes, oiseaux de nuit, d'ailleurs bien éprouvées et bien tristes.

Enfin, toutes ces réflexions sur les inconvénients des grandes réunions s'appliquent non seulement aux salles de spectacle ou de concert, mais encore à tous les endroits sans exception où la vie en présence de la vie n'a d'autres excitants ou d'autre soutien qu'un air étouffé ou corrompu.

Loin de nous pourtant l'idée de vouloir défendre les plaisirs du spectacle surtout aux personnes qui en ont contracté l'habitude ou le besoin ; nous savons trop qu'ils ont aussi leur bon côté, leurs compensations délicieuses, leur entraînement, et qu'ils peuvent même, dans quelques circonstances, offrir

d'utiles et de précieuses ressources; mais nous avons pensé que nous devions d'autant plus insister sur certains inconvénients graves attachés à ce genre de jouissance, qu'on semble les ignorer ou du moins que l'on agit absolument comme s'ils n'existaient pas.

Nous allons maintenant aborder d'autres considérations non moins importantes.

Les femmes nerveuses doivent rechercher les pays tempérés. Il est reconnu que les climats très froids leur sont hostiles et que les climats très chauds exercent sur elles une influence non moins pernicieuse. Pour la même raison, elles doivent chercher à se composer dans leur appartement une température douce et égale, c'est-à-dire ni trop élevée, ni trop basse. Cette précaution, quoique très simple, est beaucoup plus efficace qu'on ne le pense communément; nous avons été à même de le reconnaître bien souvent, et nous avons constaté plusieurs fois qu'il suffisait de renouveler de temps en temps l'air des appartements et de ramener la chaleur à une température de quinze à seize degrés au lieu de vingt à vingt-cinq, pour faire cesser des symptômes très alarmants chez des personnes excessivement impressionnables et sujettes aux maux de nerfs. Pendant la nuit, il est prudent de tenir les

rideaux de son lit largement ouverts et de ne point s'incruster dans des remparts de laine, de coton ou de lin comme tant de gens le font avec délices; il est encore plus dangereux de dormir les fenêtres ouvertes, ou exposé à des courants d'air qui charrient souvent toutes sortes de causes morbifiques, indépendamment de l'action nuisible qu'ils exercent par eux-mêmes, surtout pendant un temps où l'on réagit à peine ou point du tout.

Les vicissitudes atmosphériques sont pour les femmes nerveuses de terribles ennemis; souvent les redoublements qu'elles éprouvent dans leurs accidents ordinaires ne reconnaissent pas d'autres causes. Pour éviter de pareils inconvénients, elles devront, sans nul respect pour la coquetterie, se couvrir de flanelle de la tête aux pieds; elles trouveront dans les tissus de laine un vêtement très précieux et comme une seconde peau.

L'action que produisent les odeurs sur la plupart des femmes, et particulièrement sur les femmes nerveuses, est des plus remarquables; elle mérite même de fixer toute l'attention.

Il est d'observation que les femmes aiment et recherchent les odeurs, et pourtant presque toutes souffrent tellement de leur action que ce n'est guère

que par exception qu'elles en rencontrent une qui leur soit salutaire.

Il n'est pas rare non plus qu'une odeur agréable et même bienfaisante pour une personne soit très désagréable ou dangereuse pour une autre ; on cite des faits curieux à cet égard.

Il y a des odeurs qui rendent la femme tour à tour ou constamment aimable, confiante, expansive, amoureuse ; ou bien dévote, ou bien triste, irritable, méfiante ou mélancolique. Tout cela se fait en raison même de son état nerveux et de sa trempe particulière, si l'on peut s'exprimer ainsi.

Il y a aussi des odeurs qui portent dans l'économie un trouble inexprimable, une sorte de délire ; il y en a d'autres qui agissent au contraire comme de précieux remèdes. Nous connaissons une femme qui éprouve des nausées et des maux de tête affreux pendant tout le temps qu'elle se trouve dans une pièce où l'on a déposé un melon vert ; et nous voyons souvent une jeune fille qui tombe en syncope chaque fois qu'elle respire l'odeur des fraises, ce qui lui arrive très souvent, parce qu'elle éprouve une grande jouissance à odorer ce parfum qui a pour elle l'attrait et toute la volupté du fruit défendu. Du reste, cette jeune personne a découvert elle-même un re-

mède, nous dirions volontiers un antidote pour ses innocentes défaites; elle fait brûler du soufre dans une pièce voisine, et l'odeur pénétrante de l'acide sulfureux l'arrache promptement à ses évanouissements en quelque sorte léthargiques, et suffit encore dans d'autres circonstances pour faire cesser comme par miracle les accidents nerveux auxquels elle est sujette à certaines époques.

Il faut presque toujours aux femmes beaucoup de patience et de temps pour apprendre à distinguer ces sortes d'ennemis, ces alliés ou ces traîtres de leur économie; mais aussi, cette école une fois faite, elles ne s'y trompent jamais, et elles prédisent à coup sûr les événements qui vont se passer; en un mot, elles vous initient tout-à-fait à la série de phénomènes qu'elles doivent éprouver.

Sous la réserve de quelques exceptions infiniment rares, on peut établir en principe que l'odeur du musc et celle de l'ambre sont contraires aux femmes nerveuses; et cependant, prises à l'intérieur, ces deux substances constituent pour elles d'excellents calmants. Les odeurs qui leur conviennent le plus sont celles du camphre, de l'éther et du vinaigre des quatre voleurs, celle aussi de la cascarille; toutefois, on doit mettre en première ligne l'odeur de la plume brûlée, ou de la laine ou de la corne éga-

lement brûlées; l'assa-fœtida, malgré sa puanteur, qui lui a valu un surnom que nous ne devons pas prononcer, leur convient aussi assez généralement. Pourtant nous devons ajouter qu'il n'y a rien d'absolu dans nos propositions, attendu que les agents qui s'adressent à l'impressionnabilité des femmes nerveuses n'ont de constant dans leur manifestation que la variété même de leur résultat.

En conséquence, les femmes nerveuses s'attacheront d'une manière toute particulière à distinguer l'action que les odeurs produisent sur elles; elles éviteront avec soin toutes celles qui déplaisent à leurs nerfs très délicats et très capricieux. Et pour la toilette, comme pour le luxe de leurs appartements, ordinairement si caressés, elles n'emploieront d'autres parfums que ceux qui répondent d'une manière agréable au ton de leur sensibilité, et encore ne devront-elles en user qu'avec une grande réserve et pour ainsi dire en tâtonnant.

L'action du vent se fait ressentir sur tout le monde. Les personnes sujettes aux maux de nerfs éviteront avec le plus grand soin ceux du nord et de l'ouest; ceux de l'est et du sud sont plus salutaires.

Les temps d'orage sont toujours des temps de souffrances et souvent des temps d'angoisses pour les

personnes excessivement nerveuses. Tant que l'accumulation électrique se forme, tant que l'orage se condense, si l'on peut s'exprimer ainsi, quelques unes éprouvent un malaise vague, un accablement involontaire, une sorte d'inquiétude secrète, qu'elles partagent avec tous les êtres animés qui se trouvent plongés comme elles dans la sphère d'attraction de la nuée orageuse; mais de plus elles ressentent des phénomènes extraordinaires qui semblent réservés à leur état nerveux. Elles sont affectées d'un mal particulier qu'elles ne sauraient définir; puis, comme si l'orage les chargeait elles-mêmes, elles tombent dans un état de surexcitation, qui ne cède qu'à un accès de crise impétueuse, caractérisée par des mouvements nerveux, par des cris, par des pleurs ou par des sanglots.

Toutefois, notons-le bien, toutes ces crises ne sont pas faites seulement pour quelques femmes nerveuses, ni pour des hommes un peu féminins; mais on est à même de les remarquer également chez les personnes les plus robustes et les mieux trempées sous le rapport de la vigueur intellectuelle et du courage. Voici ce que nous avons été à même de voir plusieurs fois chez un militaire atteint depuis l'âge de seize ans d'une affection épileptique.

Cet officier, qui existe encore, présente toutes les apparences de la santé la plus florissante; il est grand et bien tourné, il a la poitrine large et développée, les muscles fortement dessinés, le teint frais et animé; en un mot, c'est un très bel homme et un fort joli cavalier. Malgré tous ces avantages et avec une constitution des plus fortes, il n'y a cependant pas de tortures égales à celle qu'il éprouve pendant les orages qui ont quelque durée et quelque intensité. Il est saisi tout-à-coup d'un frisson qui sert de prélude à une exaltation nerveuse épileptiforme qui ne se termine ordinairement que par un évanouissement; puis, après quelques moments de prostration, la réaction s'établit, elle est impétueuse, ardente et le patient est en proie à des convulsions de toutes les parties du corps, qui persistent avec des redoublements pendant toute la durée de l'orage, et qui disparaissent comme par enchantement avec le dernier coup de tonnerre, à moins pourtant que le temps ne soit encore orageux. Enfin, dans l'intervalle d'un orage à l'autre, M. D. n'éprouve aucun accident, pas même les accès d'épilepsie auxquels il était sujet pendant son enfance.

Pour éviter les accidents auxquels les temps orageux exposent les femmes nerveuses, elles redoubleront de sobriété durant les saisons chaudes; elles

s'abstiendront de mets excitants, de liqueurs; enfin elles prendront des bains frais, et elles éviteront avec le plus grand soin tout ce qui pourrait faire naître chez elles des émotions trop vives.

Pendant toute la durée de l'orage, elles tâcheront d'établir et d'entretenir une conversation piquante, animée, attrayante; elles feront éloigner toutes les personnes fâcheuses ou peureuses, elles se rapprocheront au contraire de celles qu'elles affectionnent davantage, qui leur inspirent plus de confiance, qui leur donnent plus de courage. Enfin, elles pourront faire aussi de la musique et se livrer à tous les genres de distraction possibles.

Maintenant, nous voici sur un sol brûlant; nous allons aborder une question solennelle et bien débattue; nous allons parler du magnétisme. On donne le nom de magnétisme à l'ensemble des phénomènes physiologiques et pathologiques que l'homme a la faculté d'exercer sur ses semblables et sur les animaux en dirigeant sur eux par sa volonté le principe qui nous anime et nous fait vivre; c'est une extension du pouvoir qu'ont tous les êtres vivants d'agir sur ceux de leurs propres organes qui sont soumis à la volonté.

Il est de fait que le magnétisme a opéré des prodiges qui surpassent les idées généralement reçues;

pourtant, nous devons croire à toutes ces choses si miraculeuses, parce qu'elles sont attestées par une foule de témoins aussi honorables que désintéressés, entre autres par des médecins du premier mérite, c'est-à-dire par les hommes les plus compétents dans ces graves matières.

Ainsi donc, nous le disons bien haut, parce que telle est notre conviction établie sur des témoignages nombreux et aussi sur des faits qui nous sont propres, quoique nous ne soyons nullement magnétiste : Oui, le magnétisme existe, et il convient essentiellement aux personnes nerveuses; oui, il a opéré des guérisons extraordinaires, et cela dans des circonstances nombreuses où toutes les ressources de l'art employées avec sagesse et intelligence avaient constamment et complétement échoué.

Quant à ceux que notre profession de foi pourrait étonner ou scandaliser; quant à ces prétendus esprits forts, assez dociles cependant pour se laisser dominer par des préjugés dont ils rougiraient sans doute d'approfondir le secret, nous leur rappellerons simplement que dans des questions aussi délicates, et qui intéressent à un aussi haut degré l'humanité tout entière, il est du devoir de tout médecin qui se respecte et qui respecte les autres, de déclarer franchement tout ce qu'il a vu, tout ce

qu'il a fait, tout ce qu'il a recueilli ou observé; c'est précisément ce que nous faisons aujourd'hui sans d'autre préoccupation, sans arrière-pensée.

Toutefois, nous éprouvons aussi le besoin de déclarer que, tout en ajoutant foi au magnétisme, lorsqu'il est pratiqué par des mains pures et honnêtes, nous sommes loin de croire cependant aux exagérations, aux jongleries, aux hallucinations et aux mensonges de tout un peuple de faux ministres mâles et femelles, qui ne vivent que de turpitudes, d'escroqueries ou d'aumônes; en d'autres termes, la croyance au magnétisme n'entraîne pas et ne commande point impérieusement la foi à tous ceux qui se disent ou qui sont magnétiseurs. Il en est du magnétisme comme de la religion, on peut avoir confiance en ses dogmes tout en se défiant des hypocrites.

Ainsi donc, sans être ni de ceux que les songes rendent gais ou tristes; qui n'entreprennent rien le vendredi, qui reculent à la vue d'une araignée du matin, ou qui frémissent aux hurlements lugubres du chien; nous nous rangeons, sans souci, du côté de ceux qui, ayant la force de se faire une opinion, ont aussi le courage de la soutenir aux dépens même de leur intérêt; car, croyez-le bien, nous savons parfaitement que le magnétisme attire

sur ses défenseurs tous les ridicules et tous les genres de sarcasmes; qu'il y a des plaisanteries qui se reproduisent à ce sujet, pour ainsi dire périodiquement; nous savons même que des savants sous l'hermine et des académiciens aux belles plumes se sont plus d'une fois inscrits en faux contre le magnétisme et ses défenseurs; mais tout ce tapage ne nous préoccupe nullement, inébranlable que nous sommes dans nos opinions bien arrêtées et d'ailleurs fort modérées. Nous gémissons sur les événements et sur les choses, et nous adressant en toute sincérité à ceux qui aiment la vérité pour elle-même et qui ne cherchent point à l'altérer ou à la méconnaître dans le vain espoir de se dire au-dessus des notions communes, nous leur répétons avec l'accent de l'urbanité : que le silence dédaigneux, que les injures ou les errements de quelques cerveaux ramollis ou ossifiés, ne prouvent rien contre des faits matériels que chacun peut provoquer et renouveler en quelque sorte à volonté; et même, qu'il n'y a point d'oracle, quelque fameux qu'on l'invente dans un moment de bénigne adulation, qui puisse faire une fois que ce qui est ne soit pas, et cela par cette excellente raison que la vérité relève des lois de la nature dont elle est l'expression; et que, quelle que soit en définitive la position ou

l'illustration des hommes, elle doit toujours s'abaisser devant l'ordre admirable à jamais établi par le souverain arbitre de toutes choses. Voilà pourquoi la terre tourne encore malgré les chaînes dont l'inquisition n'a pas craint de charger l'infortuné Galilée; et pourquoi le sang circulera toujours malgré les implacables ennemis d'Harvey.

Mais laissez faire, les temps du magnétisme viendront à mesure que l'on s'occupera moins de monstruosités, d'imperforations, de pieds-bots, d'anatomie pathologique et de toutes sortes de difformités étalées ou montrées par de petits hommes, dans de grands et somptueux établissements; à mesure que, guidés par le bon sens, on reviendra au contraire à l'étude autrement importante des phénomènes vitaux ou physiologiques. Or, nous ne craignons pas de le dire, ce temps d'émancipation intellectuelle, ou plutôt de retour aux saines doctrines, n'est pas éloigné... Déjà la réaction commence, et tout semble annoncer que la crise ne sera ni de longue durée, ni terrible.

Un des hommes dont la médecine s'honore le plus, celui qui résume en lui toute la gloire du passé médical et toute la science du présent, le professeur Lordat, a écrit sur la nécessité d'étudier les cas rares un mémoire des plus remarquables (*opus*

aureum). Lisez-le, vous, gens de matière, qui ignorez si bien les bornes du possible en fait de dynamisme vital (vous direz plus tard de physiologie transcendante), et vous deviendrez plus crédules après avoir pris connaissance d'un enseignement aussi profond et aussi éloquent.

Au demeurant, et pour rentrer dans notre sujet, nous dirons que le magnétisme n'est pas dans tous les cas un moyen thérapeutique aussi innocent qu'on pourrait le supposer, mais qu'il y a au contraire une foule de circonstances dans lesquelles il fait beaucoup de mal. En conséquence, il ne devra jamais être pratiqué que par des personnes consciencieuses, animées des meilleures intentions, et pénétrées de toute l'importance de leurs devoirs; c'est sous cette réserve expresse que nous le recommandons avec confiance aux personnes nerveuses.

CHAPITRE III.

Des habillements, des cosmétiques, des bains, des lotions et des frictions.

Les femmes devraient exclure de leur toilette tout ce qui peut gêner les mouvements du corps ou s'opposer au libre exercice des fonctions ; mais malheureusement elles ne le feront pas, parce que la coquetterie est poussée à un tel point que, pour paraître un peu plus belle, on aimerait mieux s'emprisonner dans un corset de manière à y étouffer, que de respirer librement dans des vêtements qui auraient le très fâcheux inconvénient de faire perdre une ou deux lignes d'une taille de guêpe réputée magnifique. Que s'ensuit-il? Qu'on est obligé de couper lacets et corsets pour rappeler à la vie de pauvres femmes qui périraient sans doute asphyxiées sans le secours de cet excellent et facile expédient.

On ne proscrira jamais les corsets, et pourtant ils couvrent le corps de stygmates, et leur action est si pernicieuse que l'on a remarqué dans le XVIIe siè-

cle, alors que tout le monde ne portait pas ce genre de garrot, on a remarqué, disons-nous, que les côtes inférieures étaient fort abaissées chez les jeunes personnes de condition, et que leur portion cartilagineuse était beaucoup plus courbée que chez les filles du peuple, ce qui ne peut s'expliquer que par la pression exercée par les corsets, la nature prenant d'ailleurs fort peu de souci de nos distinctions hiérarchiques, comme on doit bien se le persuader.

Il est une précaution très importante à laquelle on doit se conformer dans toutes les positions de la vie, mais qui devient surtout indispensable lorsqu'on est malade ou simplement indisposé; c'est de changer de linge très souvent et de ne jamais laisser sécher sur la peau de vêtements mouillés. De même, lorsqu'on est exposé à avoir les pieds humides, il est prudent de faire usage de bas de laine, qu'on recouvre ensuite de chaussons de taffetas gommé. Ce petit soin devrait être adopté particulièrement par les personnes qui transpirent des pieds habituellement ou accidentellement, comme cela arrive quelquefois en temps d'épidémie ou pendant le cours de certaines affections aiguës ou chroniques. En effet, dans ces différentes conditions, la sueur est presque toujours le résultat d'un mouvement critique

salutaire; on aurait par conséquent le plus grand tort de la supprimer, mais l'on doit, au contraire, respecter et favoriser l'action de la peau.

Rappelons aussi que rien n'est plus salutaire que les petits soins en général, et qu'ils suffisent dans une foule de circonstances pour détourner ou pour détruire l'action des causes morbifiques.

Des cosmétiques.

On donne le nom de cosmétiques à des préparations que l'on emploie dans le but d'embellir, de conserver la peau ou de lui donner un éclat factice. Ces préparations sont très recherchées; elles constituent à proprement parler le fond de la toilette des femmes, et cela se conçoit parfaitement lorsqu'on veut bien se rappeler que la beauté fait aujourd'hui toute la puissance des personnes du sexe, à l'exclusion même de la douceur et de la bonté, qui sembleraient devoir être pour elles un apanage beaucoup plus précieux.

Il n'y a point de cosmétique, si merveilleux qu'on le suppose, qui puisse remplacer ou même égaler les nombreux avantages de la santé; c'est un fait à constater tout d'abord; cependant, comme la beauté exige beaucoup de soins, comme elle demande aussi

à être cultivée, il est tout naturel que les ressources et les conseils de l'hygiène trouvent ici leur application.

On a établi trois classes de cosmétiques en se basant sur les propriétés mêmes que l'on a cru leur reconnaître. Dans la première on a rangé ceux que l'on emploie dans le but de conserver à la peau sa fraîcheur et sa souplesse habituelle; dans la seconde on a placé les préparations dont on se sert pour rendre à la peau la fermeté qu'elle n'a plus; dans la troisième enfin, on a rangé les cosmétiques qui ont pour objet de donner ou au moins de prêter au corps des charmes ou des apparences qu'il a perdus.

Les cosmétiques de la première classe sont le lait, l'eau pure ou mêlée avec des teintures de benjoin ou de storax; les huiles aromatiques, les lotions parfumées, les bains médicinaux, le beurre de cacao; la pommade d'amandes douces, celle de concombre; les eaux distillées de roses ou de fraises, et en général tous les produits que la pharmacie et la parfumerie ont inventés dans le but d'ajouter aux attraits naturels des femmes ou au moins de réparer les outrages que les agents extérieurs font trop souvent subir à leur beauté.

La plupart de ces cosmétiques produisent de bons effets; cependant tous ne sont pas sans inconvénient,

ce qui tient à ce que l'activité naturelle de la peau, la nature de ses fonctions et les rapports qu'elle entretient avec le reste de l'économie, sont autant de causes qui la disposent aux altérations les plus nombreuses et les plus variées.

Les bains viennent en première ligne parmi les moyens qu'on emploie dans le but de conserver à la peau sa fraîcheur naturelle; les plus usités sont le bain de lait, le bain de chair, qui n'est qu'un mélange de lait et de bouillon de veau ou de poulet, enfin le bain de modestie, qui est tout-à-fait oublié aujourd'hui, et que l'on avait ainsi nommé parce que l'étiquette permettait aux grandes dames de se confesser et même de recevoir des visites étant dans ce bain, qui était composé, entre autres choses, d'amandes douces, d'œnula campana et d'ognons de lis pilés, broyés et préparés suivant l'art.

La manière d'essuyer et de traiter la peau en sortant du bain a une très grande influence sur les effets qu'il doit produire. Les anciens ont réellement excellé dans ce genre de précaution. On ne comptait pas chez eux moins de cinq ou six sujets attachés au service d'une seule personne, et chacun avait un emploi spécial; les uns étaient chargés d'essuyer le corps avec des peaux de cygne; les autres devaient l'arroser ou le couvrir de parfums; enfin, ceux-ci

enlevaient les callosités, ou faisaient disparaître les taches, tandis que d'autres étaient particulièrement chargés du soin de masser les muscles ou de pétrir voluptueusement les articulations.

Aujourd'hui nous sommes bien revenus de ce luxe; néanmoins nous conseillons aux femmes de s'entourer des plus grandes précautions en sortant du bain; nous leur recommandons de se faire essuyer avec du linge très chaud ou mieux encore avec des éponges chaudes et douces; elles pourront ensuite se faire frotter avec des huiles aromatiques ou avec des pommades simples, telles que celle de concombre ou de limaçon; de cette manière elles n'auront à redouter aucun accident; bien plus, ces onctions auront l'avantage de garantir leur peau des injures de l'air au moment où le passage d'un milieu plus chaud dans un milieu plus froid ne peut que l'exposer davantage aux diverses affections.

Mais si les bains sagement ordonnés peuvent être très utiles à l'économie, en revanche leur abus peut être suivi d'inconvénients. C'est ainsi que, pris trop souvent, ils peuvent, comme les lavages répétés, diminuer l'activité de la peau et affaiblir l'énergie de ses fonctions si utiles à la conservation de la santé; voici ce qu'a dit à ce sujet le célèbre Bordeu :

« Les habitants des villes ne sont pas assez atten-

tifs sur les conséquences du luxe de propreté; il a aussi ses bornes, ses modes et ses puériles manies; il faut le dire pour ceux qui ne peuvent s'y livrer. Il est vrai d'autre part que ceux qui vivent dans la continence, mâles ou femelles, ne prennent pas assez garde que la négligence et la malpropreté dans laquelle ils semblent se plaire, ne sont pas les meilleurs moyens de repousser les tentations ou de corriger ou de vaincre l'aiguillon physique de l'amour; la nature se fortifie et l'amour germe sous la haire. Nos anciens solitaires s'écartaient donc à cet égard de leur objet principal en dédaignant les bains de propreté, comme saint Jean et saint Pacôme, qui ne changeaient point de vêtements, ou comme saint Hilarion, qui ne lavait jamais sa chemise. »

Les frictions légères et pratiquées avec soin, soit simplement avec la main, soit avec de la flanelle imbibée de liqueur aromatique, conviennent parfaitement aux femmes nerveuses dont la peau faible et très délicate réagit difficilement. De même, certains lavages et de temps en temps quelques ablutions toniques et excitantes leur réussissent parfaitement; elles doivent même leur donner la préférence sur les bains, qui, lorsqu'on en abuse, produisent une sorte d'étiolement capable peut-être de donner quelque blancheur à la peau, mais qui en

définitive ne déterminent ce résultat qu'en détruisant l'énergie des fonctions et par contre-coup l'activité de la vie.

Les bains médicinaux opèrent des effets qui varient en raison de leur composition et de la température à laquelle on les donne. C'est au médecin à indiquer aux personnes nerveuses la température qui convient à leur sensibilité, à leur disposition particulière ; car s'il est reconnu que les bains tièdes sont ceux qui réussissent le plus ordinairement aux personnes sujettes aux maux de nerfs, il n'est pas moins bien démontré que les bains froids peuvent également amener chez elles les meilleurs résultats, comme Pomme nous en a fourni tant d'exemples dans son excellent traité des affections vaporeuses.

On obtient de la manière suivante un cosmétique parfait qui possède non seulement la propriété de conserver à la peau sa fraîcheur habituelle, mais qui peut encore jusqu'à un certain point lui prêter momentanément l'éclat qu'elle a perdu.

On prend quatre grammes de sucre en poudre ; on les triture dans un mortier avec quinze gouttes de baume de la Mecque ; on ajoute ensuite vingt-cinq gouttes de teinture de benjoin ; quand le sucre a absorbé ces différentes teintures, on dissout ce mélange dans un jaune d'œuf, on verse dessus deux

cent cinquante grammes d'eau distillée, on met le tout dans une bouteille que l'on agite fortement pendant cinq minutes environ; on laisse reposer ensuite ce mélange pendant vingt-quatre heures et l'on a obtenu une eau virginale excellente que l'on emploie de la manière suivante :

On en verse environ trente grammes dans un verre d'eau, on agite, et le soir avant de se coucher on se lave le visage avec cette eau, en ayant soin de ne se mettre au lit qu'autant que le visage, qu'on n'a pas essuyé, est parfaitement sec. On passe ainsi la nuit, et le lendemain on se lave doucement la figure avec dé l'eau fraîche. On continue ordinairement ce traitement pendant quinze jours; au bout de ce temps on le suspend pour huit jours, et on le reprend ensuite.

Nous avons constaté bien des fois l'efficacité de ce moyen contre les boutons au visage, et nous le recommandons, parce qu'il n'offre rien de dangereux et qu'il remplace avantageusement une infinité de préparations qui doivent leurs propriétés éphémères à des substances irritantes ou corrosives.

Les cosmétiques dont on se sert pour rendre aux différentes parties la fermeté qu'elles ont perdue se composent en général d'infusions et de dé-

coctions amères ou aromatiques, ou bien de vinaigres ou de liqueurs spiritueuses qui tiennent en suspension des huiles essentielles. Nous ne nous arrêterons point plus long-temps sur les propriétés ou les vertus de ces prétendus moyens, parce que leur efficacité nous a toujours paru fort incertaine, et que dans quelques circonstances, au contraire, nous avons été témoin de plusieurs accidents.

Nous ajouterons que parmi toutes ces liqueurs que le luxe ou le commerce ont imaginées, il y en a un très grand nombre dont on doit se défier extraordinairement, et nous signalerons la plupart de celles auxquelles une crédulité imprudente attribue la merveilleuse propriété d'effacer les rides et de faire disparaître, comme par enchantement, les rougeurs de la peau. Toutes ces drogues sont d'autant plus dangereuses qu'elles n'agissent qu'en déplaçant ou en répercutant les humeurs, et que les éruptions et les taches qu'elles font disparaître sont presque toutes des produits critiques qui ont pour but essentiel de débarrasser l'économie de quelques principes ou levains morbifiques plus ou moins dangereux pour la santé.

Quant aux eaux de Jouvence, de beauté ou de charmes; quant à ces milliers d'eaux de senteur dont on s'imbibe dans l'espoir d'affaiblir ou de dé-

truire certaines odeurs naturelles, leur usage est au moins inutile, et il entraîne souvent des conséquences graves chez les personnes nerveuses, ce qui fait qu'elles doivent toujours craindre de les employer.

D'ailleurs, les émanations sont loin d'être aussi désagréables qu'on veut bien le dire, surtout chez les femmes; elles ne rebutent que les tièdes, a dit Bordeu, et si l'on s'en rapporte à certaines chroniques, elles ne déplaisaient ni à Henri IV ni à Louis XIV. Ce qu'il y a de certain, c'est que les précautions de propreté ont aussi leurs bornes, et que l'on a remarqué bien des fois que des lavages trop souvent répétés diminuaient l'activité de toutes les fonctions de la peau, et pouvaient aussi, en tarissant la source de certaines émanations, énerver ou éteindre tout-à-fait la faculté génératrice. « Il faut convenir, a dit Moreau de la Sarthe, qu'un excès mal entendu de propreté fait souvent perdre par maladie ce qui ne l'est pas, et peut aussi énerver, au détriment des enfants à naître, la faculté génésique. Cet accident arrive aux personnes qui sont sans cesse occupées à se laver et à s'embaumer. »

L'eau froide convient parfaitement pour certaine toilette des femmes; cependant si elles voulaient absolument employer quelques cosmétiques, elles de-

vraient donner la préférence à un lait virginal très facile à préparer en versant quarante gouttes environ de teinture de benjoin dans deux cent cinquante grammes d'eau de bluet. Ce mélange est préférable aux eaux de roses et de lavande, qui s'altèrent promptement et qui se marient mal avec les émanations ordinaires. Enfin, dans le cas où l'on éprouverait quelques pertes blanches, on devrait remplacer l'eau de bluet par une décoction de roses de Provins avec addition de quelques gouttes de teinture de storax.

Les cosmétiques destinés à réparer les outrages du temps ou du vice et à rendre à certaines parties la fraîcheur, la couleur ou l'éclat qu'elles ont perdus, sont les fards blanc ou rouge, le vinaigre aromatique, le rouge virginal, et toutes les préparations qui ont pour objet de colorer le teint, de teindre les cheveux, d'animer les veines, ou de blanchir les dents ou la peau. La plupart de ces préparations entraînent ordinairement après elles des inconvénients très graves ; il est donc prudent de s'en abstenir, ou au moins d'en user avec une grande réserve.

De même, on ne saurait trop se défier de tous les enduits emplastiques ; il est bien rare qu'ils soient entièrement innocents, et l'on pourrait citer, au

contraire, une infinité de personnes chez lesquelles ils ont opéré de fâcheux résultats. On peut en dire autant de tous ces onguents célèbres renouvelés des Grecs, et de toutes ces préparations que les dames romaines appelaient de leur temps le visage du mari, parce qu'elles en formaient des espèces de masques dont elles se couvraient la figure toute la nuit, et souvent même une partie du jour, quand elles n'attendaient personne.

Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes ces drogues fameuses n'ont réellement de pompeux que le nom qu'elles portent, nom trop joli sans doute, pour que la chose qu'il désigne puisse jamais faire aucun mal; nom souvent très extraordinaire et qui change toujours au gré des événements, de la mode ou du temps.

Cependant, si, malgré notre sage avertissement, quelque petite-maîtresse ne pouvait résister au vif désir de relever un peu son teint et de l'animer artificiellement, nous lui conseillerons de renoncer au fard (qui est toujours suspect et qui peut d'ailleurs fournir aux méchants l'occasion de jouer de fort vilains tours aux beautés platrées), et d'employer à sa place un mélange de carthame et de talc mêlés ensemble et réduits en poudre impalpable à l'aide du porphyre.

Du reste, il faut en convenir, le fard a bien perdu de sa vieille réputation et les parfumeurs de leur douce clientèle, aujourd'hui qu'il est de mode d'être pâle et défait comme un mourant, d'avoir le teint plombé ou les joues creuses, parce que cela donne l'air distingué, artistique, et que, selon certaines personnes, c'est la seule physionomie qu'un être à grandes passions puisse raisonnablement accepter et montrer au public sans craindre de se faire tort ou de se compromettre.

Erreurs singulières et pleines de ridicule dont le bon goût fait incessamment justice. Nous croyons plutôt que le teint est chez la femme ce qu'est un rayon de soleil sur l'horizon ; comme lui, il anime tout, il embellit tout, il égaye ce qui est triste, et il fait ressortir davantage ce qui est beau.

Ainsi donc, parmi tant de cosmétiques caressés et achetés par les femmes, nous ne permettrons seulement que ceux qui n'offrent aucun danger, tels que le lait, l'eau de fraises ou de mouron, les pleurs de la vigne, la crème bien fraîche, le suc de melon ou le miel distillé. Puis nous le dirons avec J. Marie : « Si l'on veut faire attention que la beauté du teint est l'effet de l'équilibre parfait des humeurs, de l'exactitude des fonctions, on avouera que c'est moins du côté de la peau qu'il faut tourner

ses vues que sur le mécanisme intérieur qui fait affluer vers elle les différents fluides qui l'arrosent. Peut-on avoir la peau blanche si la bile est mal élaborée? peut-elle être animée si la menstruation se fait mal? peut-elle être brillante si les sécrétions alvines n'ont pas lieu? Nous en sommes désespéré pour les parfumeurs; mais il faut passer par sa garde-robe si l'on veut que le rouge végétal réussisse, et s'être confessé à son médecin avant que d'entrer à sa toilette. En un mot, le mauvais air, le défaut d'exercice et la fatigue, les digestions laborieuses, les veilles, les chagrins, trop de travail ou de sommeil, l'abus des plaisirs et leur privation absolue, la crainte ou une joie excessive et imprévue, les remords et les voluptés; enfin, toutes les vives affections suffisent pour altérer le teint. »

Néanmoins nous recommandons (parce que nous l'avons vue réussir très souvent) une eau à laquelle les femmes du Danemark doivent, dit-on, le principal éclat de leur teint; on la prépare de la manière suivante : on pile dans un mortier cent vingt-cinq grammes de semences froides, on en forme une espèce de pâte avec une quantité à peu près égale de crème bien fraîche, on ajoute au mélange cent grammes de farine de fèves blanches, on bat le tout ensemble en y ajoutant une petite

quantité de lait, et l'on obtient ainsi une pommade qui convient parfaitement à la peau, et qui ranime le teint en faisant disparaître les boutons.

Enfin, il y a encore d'autres pommades qui sont d'un assez bon usage quand elles sont fraîches; mais il faut que les corps gras qui en font la base soient d'une grande pureté et à l'état d'extrême division. Nous recommandons particulièrement la pommade de concombre, c'est la meilleure, pourvu cependant qu'elle soit bien fraîche et sans addition d'extrait de saturne, car, dans ce dernier cas, elle entraîne tous les accidents qu'occasionnent ordinairement les préparations de plomb.

On prépare avec la cire vierge, la moelle de bœuf et le suc de citron, une pommade qui a la propriété d'effacer les rougeurs et d'enlever les taches de la peau; on peut l'employer sans aucune inquiétude; cependant, dans les mêmes circonstances, on peut faire usage, avec encore plus de succès, de la crème bien fraîche et de l'eau de fraises obtenue par expression.

Les pâtes ont en général plus d'efficacité que les autres cosmétiques; elles la doivent à la chaleur douce et humide que leur consistance onctueuse entretient sur la peau, et aussi à la manière dont on les emploie. Les vernis onctueux, dont on cou-

vre les gants de nuit, rentrent absolument dans la même catégorie; ils agissent en étiolant la peau, et de cette manière ils lui donnent une grande blancheur.

Quand la pommade à la rose est très fraîche, elle est assez bonne contre les gerçures des lèvres; elle préserve aussi ces dernières de l'action irritante du froid, pendant les temps brumeux. Quant aux vinaigres aromatiques que l'on emploie dans le même but, nous croyons que ce que l'on peut faire de mieux c'est de s'en abstenir; leur moindre inconvénient est d'enlever le peu de fraîcheur qui reste à ces parties très délicates, et par cela même très faciles à flétrir; il n'est pas rare encore qu'ils entament leur substance et qu'ils y entretiennent de profondes crevasses.

Les dents exigent une très grande propreté et même une toilette particulière. Néanmoins il est bien positif que leur conservation et leur santé tiennent moins encore à des moyens extraordinaires qu'à de petits soins bien entendus et soutenus. L'eau pure et douce est le meilleur cosmétique que l'on puisse employer; quant aux opiats, le meilleur ne vaut rien.

Les poudres dentifrices ne sont pas toujours sans inconvénient. On peut en faire une très bonne en

mélangeant deux parties de charbon, obtenu par la combustion de l'écorce de saule, avec une partie de quinquina rouge. Cette poudre enlève parfaitement le tartre qui tend à se déposer sur les dents, elle entretient leur blancheur sans altérer leur émail.

Enfin, comme toutes les parties vivantes, les dents ont aussi leurs ennemis; elles craignent les boissons trop froides ou trop chaudes, les acides et surtout la malpropreté.

Les cheveux demandent aussi de très grands soins. On ne saurait trop les préserver de l'action de l'air; le fait est très constant, quoique peu connu; et si vous questionnez les coiffeurs, ils vous diront que les plus belles chevelures qu'ils puissent se procurer leur viennent toujours des pays où les femmes ont l'habitude de se faire des tresses et d'avoir la tête couverte même pendant le jour.

Les anciens attachaient tant d'importance à la beauté de la chevulure qu'ils avaient des esclaves exclusivement chargés du soin de l'entretenir. Nous avons bien rabattu de ce genre de luxe, et cependant les coiffeurs ne laissent pas que d'être très occupés; on les appelle surtout pour teindre les cheveux, parce qu'à la faveur de ce stratagème on espère cacher le ravage du temps et les stygmates de la souf-

france. Mais ici, disons-le bien, quelles que soient encore les précautions dont on s'entoure, nous blâmons et nous interdisons très sévèrement l'usage imprudent et souvent fort dangereux de teindre les cheveux, parce que d'après les recherches auxquelles nous nous sommes livré à ce sujet, il nous paraît démontré qu'aucune de ces préparations n'est complétement innocente, et que la plupart au contraire ont pour résultat presque constant d'occasionner des migraines, des congestions cérébrales et quelquefois même de donner lieu à la surdité, à la perte partielle ou complète de la vue, ou à l'apoplexie, qui est sans contredit la plus redoutable des affections, en ce sens qu'elle éteint la vie au sein même de la vie. Ainsi donc nous ne saurions justifier une pareille imprudence, car, pour quelques personnes qui échappent comme par miracle aux dangers que nous venons de signaler, on en compte par centaines qui paient de leur santé et quelquefois de leur vie les caprices de la mode et de la coquetterie.

Et d'ailleurs, pourquoi se montrer si ingénieux à lutter contre ses propres intérêts? pourquoi faire la guerre à ses dépens? Les cheveux blancs ne déparent jamais une jolie figure; au contraire, ils l'encadrent d'une manière assez piquante; ils don-

nent plus de douceur et plus d'éclat aux physionomies riantes et aimables, et ils prêtent je ne sais quel air intéressant à celles qui ne jouissent pas des mêmes avantages; tandis que les cosmétiques et toutes les teintures que l'on emploie pour cacher certains outrages du temps qui se montrent quand même, ne font au contraire qu'*arlequiner* le visage en lui imprimant une expression hétérogène et bizarre qui le met, pour ainsi dire, en hostilité flagrante avec le reste de la physionomie qui grimace horriblement et succombe sous ce faux et ridicule apparat.

Serait-ce donc dans l'espoir de sauver quelques années que tant de femmes se résigneraient à se faire badigeonner? ce serait encore un mauvais et faux calcul, car la couleur des cheveux ne prouve rien. Ils blanchissent à tout âge, et ne peuvent, par conséquent, nous éclairer sur le chiffre des années. On voit souvent des jeunes filles de dix-huit à vingt ans (et ce sont presque toujours les plus brunes) qui ont déjà des cheveux blancs qu'elles montrent avec une certaine ostentation, et l'on rencontre des femmes qui ont positivement franchi la cinquantaine qui ont encore les cheveux noirs comme l'ébène et brillants comme du jais.

D'ailleurs c'est moins à la couleur des cheveux

qu'à l'élégance de la taille, à la fraîcheur des lèvres et des dents, à la pureté du teint et surtout à la douceur des émanations que l'on peut reconnaître l'âge d'une femme. Voilà pourquoi les plus adroites cultivent tous ces charmes avec un soin particulier, et pourquoi elles dépensent tout un art pour leur apprendre à se montrer de façon à faire croire au mensonge ou à la perfidie d'une chevelure qui pourrait les trahir.

Mais, ce qui est bien plus important à connaître, et ce qu'il faut savoir, c'est que les cheveux remplissent des fonctions dont il serait très imprudent de déranger ou de suspendre le cours; c'est que leur exposition à l'air ou leur isolement sous une perruque, leur coupe souvent réitérée ou leur conservation, leur repos ou leur végétation active, sont autant de conditions auxquelles on doit avoir le plus grand égard, parce qu'elles ont une grande influence sur la santé.

Effectivement, on a vu la coupe imprudente des cheveux, opérée pendant la convalescence, entraîner promptement des accidents qui se sont terminés par la mort, et l'on sait parfaitement que des migraines affreuses qui s'étaient jusqu'alors montrées rebelles à tous les genres de traitement, ont entièrement cédé à l'habitude qu'on a fait contrac-

ter au malade de faire couper ses cheveux très souvent. Moreau de la Sarthe rapporte qu'il est parvenu à guérir par ce moyen une femme atteinte depuis long-temps d'une monomanie furieuse.

Nous avons peu de chose à dire relativement aux frictions. Celles que l'on pratique sur toute l'étendue de la peau avec de la flanelle, avec des brosses fines ou simplement avec la main, sont salutaires à tout le monde, par l'excitation légère qu'elles déterminent sur le système cutané; mais elles sont pour ainsi dire indispensables aux personnes sédentaires et lymphatiques. Elles les débarrassent de l'épiderme desséché qui obstrue les orifices des vaisseaux absorbants et exhalants; elles calment le genre nerveux, et elles combattent avantageusement la tendance aux affections catarrhales, assez fréquentes dans les pays humides ou brumeux.

CHAPITRE IV.

Des aliments et des boissons ; règles à suivre.

Dans un des chapitres précédents nous avons fait connaître le mode d'action des différentes espèces d'aliments solides ou liquides. Dans celui-ci, nous allons donner quelques préceptes et exposer quelques règles qui compléteront ce que nous avons à dire à ce sujet aux femmes nerveuses. Mais d'abord, nous répéterons avec Tissot qui n'a fait sur ce point que commenter Galien, « que ceux qui nient que la différence des aliments rend les uns tempérants, les autres dissolus; les uns chastes, les autres incontinents; les uns courageux, les autres pusillanimes; ceux-ci doux, ceux-là querelleurs; quelques uns modestes, d'autres présomptueux; que ceux qui nient cette vérité écoutent nos conseils pour le manger et pour le boire, ils en retireront de grands secours pour la philosophie morale : ils sentiront augmenter les forces de leur âme; ils acquerront plus de génie, plus de mémoire, plus de prudence, une meilleure santé et moins de douleurs. »

Ainsi donc, on ne saurait nier l'influence active et puissante du régime sur la santé, sur le caractère et même sur le commerce général de la vie ; bien plus, la gastronomie, qui n'est elle-même qu'une des formes du régime et qui ne saurait, sous ce rapport, se soustraire aucunement aux lois de l'hygiène, la gastronomie joue un rôle immense dans les rapports des individus de la société et des peuples. Il n'y a point d'affaire importante qui ne se traite si bien qu'à table, et tout le monde sait que c'est au milieu des festins que les sauvages décident la guerre ou la paix, et que les gens les plus civilisés entament souvent les questions les plus épineuses.

L'influence de la gastronomie, dit Brillat Savarin, n'a pas échappé à ceux qui ont souvent à traiter les plus grands intérêts; ils ont vu que l'homme repu n'était pas le même que l'homme à jeun ; que la table établissait une espèce de lien entre celui qui traite et celui qui est traité ; qu'elle rendait les convives plus aptes à recevoir certaines impressions, à se soumettre à de certaines influences ; de là est née la gastronomie politique. Les repas sont devenus un moyen de gouvernement, et le sort des peuples s'est décidé dans un banquet. Ceci n'est ni un paradoxe ni une nouveauté, mais une simple observation de faits. Qu'on ouvre tous les historiens,

depuis Hérodote jusqu'à nos jours, et on verra que, sans même en excepter la conspiration, il ne s'est jamais passé un grand événement qui n'ait été conçu, préparé et ordonné dans un festin. »

Hippocrate a établi, relativement au choix et à la quantité des aliments, une règle qui, bien entendue, comprend pour ainsi dire toute la diététique. Il a dit qu'on ne devait donner à l'estomac que la quantité d'aliments qu'il pouvait digérer facilement, d'où il résulte que le régime est nécessairement déterminé par la constitution, le tempérament, la force et le genre de vie de chaque individu.

Les femmes devront se conformer très exactement à ce précepte, et apporter le plus grand soin à ne pas confondre l'habitude ou le plaisir avec le besoin ; car sans cette précaution ce n'est plus la raison qui décide de la fréquence ou de la durée du repas, mais on sollicite l'appétit avant qu'il ne parle et l'on surcharge l'estomac au moment où il est satisfait, d'où il résulte qu'opprimé sous le poids excessif d'aliments superflus ou nuisibles, il n'en digère qu'une partie, tandis que l'autre, mise en quelque sorte à l'écart, forme dans les premières voies des foyers de corruption qui engendrent toutes sortes de maladies, ou du moins qui

deviennent dans l'endroit où ils se trouvent des centres d'irritation qui dérangent bientôt le jeu de toutes les autres fonctions.

Quand l'alimentation est bien ordonnée et réglée, elle devient une source de plaisir, et la façon de se nourrir constitue un art ou plutôt une science qui a été savamment professée sous le nom de gastronomie par Brillat-Savarin que nous allons encore laisser parler.

« Dans le cours, dit-il, des soixante dernières années qui viennent de s'écouler, plusieurs sciences nouvelles sont venues prendre place dans le système de nos connaissances, ce sont la stéréotomie, la géométrie descriptive et la chimie des gaz.

» Toutes ces sciences cultivées pendant un nombre infini de générations feront des progrès d'autant plus sûrs que l'imprimerie les affranchit du danger de reculer. Et qui sait, par exemple, si la chimie des gaz ne viendra pas à bout de maîtriser ces éléments jusqu'à présent si rebelles, de les mêler, de les combiner dans des proportions jusqu'ici non tentées, et d'obtenir par ce moyen des substances et des effets qui reculeraient de beaucoup les limites de nos pouvoirs ? »

A ces paroles aussi graves qu'aimables de Brillat-Savarin nous devons ajouter celles de M. Henrion

de Pansey (président de la Cour de cassation) que nous avons eu le bonheur de rencontrer souvent, et qui nous honorait aussi de son affection. « Je fais grand cas, disait-il, de la gastronomie, et je regarde la découverte d'un mets nouveau qui soutient notre appétit et prolonge nos jouissances comme un événement bien plus intéressant que la découverte d'une étoile; on en voit toujours assez ; bien plus, les siences, selon moi, ne seront suffisamment honorées et respectées qu'autant que je verrai un cuisinier siéger à la première classe de l'Institut. »

Maintenant, on concevra que deux hommes aussi distingués que ceux que nous venons de nommer se soient occupés de diététique culinaire, pour peu qu'on veuille réfléchir que le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours, qu'il ne cause nulle fatigue, qu'il se mêle aux autres plaisirs, et qu'il survit à tous.

Le régime humectant est celui qui convient le mieux aux femmes nerveuses, quelles que soient d'ailleurs la nature ou la cause de leur affection. En conséquence, elles rechercheront de préférence les aliments qui tiennent le milieu entre les excitants et les délayants, quoique ces derniers leur conviennent aussi dans une infinité de cas.

Le pain bien fermenté et bien cuit, la chair des animaux qui ne vivent que d'herbes, les œufs frais et le lait constitueront leur nouriture ordinaire; les herbes potagères et les légumes frais leur conviennent en tout temps.

Elles éviteront, au contraire, les aliments difficiles à digérer; ceux qui peuvent donner des glaires, des humeurs visqueuses ou des vents; elles retrancheront de leur régime les légumes secs ou farineux, et tous les mets avancés qui, en se décomposant dans l'estomac ou dans les intestins, pourraient altérer les principes du sang.

Les mets excitants et les boissons stimulantes ne leur conviennent pas davantage. Le vulgaire s'imagine qu'ils donnent de la force, mais c'est à tort; ils ne font, au contraire, qu'épuiser l'économie; seulement comme ils l'excitent momentanément, on prend volontiers pour un surcroît de vigueur ce qui n'est au fond que de la surexcitation. L'expérience démontre tous les jours qu'on se fortifie bien mieux et qu'on se rétablit bien plus promptement par la privation de ces excitants éphémères; c'est dans ce sens qu'on a pu dire : Se priver, c'est acquérir.

Les femmes éviteront aussi les aromates, parce que presque tous exercent une action très irritante; enfin, elles sauront se priver des pâtisseries, des

sauces de haut goût, des coulis, et aussi de tous les mets préparés avec la pâte, l'huile ou la graisse, attendu que tous ces aliments se gonflent dans le tube digestif, et qu'ils finissent par produire des gaz qui troublent le travail de la digestion.

Il ne faut pas apporter moins de prudence ou de précaution dans le choix des boissons que dans celui des aliments. La meilleure de toutes c'est l'eau pure; on peut même dire qu'elle est la seule reconnue par la nature, tandis que les autres ne sont que des produits de l'art enfantés par le luxe, qu'on ne devrait guère employer que dans des circonstances exceptionnelles et en quelque sorte comme des remèdes.

Les propriétés de l'eau pure ont été vantées de tout temps, surtout par les grands maîtres. Selon Hippocrate, elle délaie suffisamment et tranquillement tout ce que l'on mange, elle nettoie l'estomac, soutient et excite l'appétit; enfin, elle entretient la santé du corps en conservant la fluidité des humeurs. Selon Avicennes, elle guérit les douleurs d'entrailles les plus fortes et les plus déchirantes. Selon Rondelet, elle constitue un remède excellent contre la goutte; selon Martian, elle n'est pas moins efficace contre la gale; Rivière prétend qu'il a plus rétabli de flux menstruels par le simple

usage de l'eau que par tous les prétendus spécifiques emménagogues. Enfin, Hufeland la recommande comme un excellent remède contre la manie et la mélancolie, et Pomme soutient, d'après une longue expérience, que les coliques nerveuses auxquelles les femmes vaporeuses sont sujettes ne cèdent jamais mieux ni plus sûrement qu'à une boisson copieuse d'eau tiède prise tous les matins à jeun ou quelques heures après le repas.

La meilleure eau est l'eau de pluie; l'eau de rivière vient ensuite; celle de fontaine est également très bonne, mais on doit rejeter l'eau de puits, de citerne ou de mare; les personnes qui se portent le mieux ont de la peine à supporter ces eaux, qui peuvent faire beaucoup de mal à celles qui souffrent ou qui sont malades.

En résumé, les qualités de l'eau varient en raison de la température à laquelle on l'emploie. Froide, elle est calmante, rafraîchissante ou diurétique; très froide, ou à la glace, elle est tonique, astringente, résolutive, répercussive; tiède, elle est relâchante, calmante, expectorante, vomitive; chaude, elle est excitante ou rubéfiante; très chaude, ou pour mieux dire bouillante, elle est vésicante ou escarrotique; à l'état de vapeur, elle produit encore d'autres effets thérapeutiques... Et quelles sont

donc les maladies contre lesquelles l'eau ne saurait être employée avec le plus grand avantage, sinon comme un moyen parfait de guérison?

Le vin, le café et le thé doivent être sévèrement exilés de la table ou du régime des femmes nerveuses. Le café et le thé ont des inconvénients que nous avons déjà signalés; et le vin, au lieu de délayer et dissoudre les aliments, les durcit au contraire et les rend compactes; il irrite l'estomac, et souvent il finit par faire perdre l'appétit.

On peut en dire à peu près autant des liqueurs de table, ou plutôt de ces agréables poisons aromatisés, qui ont pour base ou pour excipient l'alcool ou l'eau-de-vie. Quand on en prend trop souvent, toutes ces liqueurs enflamment l'estomac, allument le sang et dérangent aussi l'exercice des principales fonctions. Les femmes ne sauraient trop s'en abstenir; elles ne conviennent nullement à leur tempérament, et elles exercent toujours une très fâcheuse influence sur leurs facultés morales; il n'est pas très rare qu'elles altèrent leur raison, lors même qu'elles ne sont pas prises en quantité suffisante pour occasionner l'ivresse; dans ce dernier cas, les inconvénients qu'elles entraînent ne sont pas moins alarmants... Dans cet état, a dit Juvénal, les femmes confondent tout et elles se livrent à tout.

Voici quelques moyens bien singuliers conseillés par les anciens, et réputés par eux infaillibles, pour rendre la digestion plus prompte et moins laborieuse chez les personnes délicates; nous les rapportons comme étant très curieux, quoique nous ne conseillions à personne d'avoir recours à leur efficacité; les voici tels que nous les avons trouvés exposés dans un auteur anglais.

« Rien ne contribue davantage à la bonne digestion que l'application immédiate du corps d'une personne saine à l'estomac. Il est très difficile de faire digérer une personne qui a à la fois l'estomac refroidi ou desséché; mais en pareil cas, on obtient un excellent résultat en faisant appliquer sur l'estomac un enfant bien sain et dodu; c'est ainsi que Verulam voulait qu'on employât des fomentations d'animaux vivants. Enfin, Boërhave racontait aussi à ce sujet qu'un vieux prince d'Allemagne, s'étant trouvé extrêmement affaibli par de mauvaises digestions et même par l'impossibilité complète de digérer, reçut de son médecin l'ordre de coucher avec deux jeunes filles également sages et bien portantes; ce qui réussit si bien et si vite, qu'on jugea à propos de suspendre le traitement et d'abandonner le remède. »

Rien n'est plus facile que de s'élever aux règles

de la sobriété et de la tempérance quand on s'est fait une juste idée du besoin et des moyens de le satisfaire. En effet, le principe une fois posé, les conséquences découlent d'elles-mêmes facilement et naturellement. Ainsi, chacun reconnaîtra qu'il faut être sobre, qu'il faut manger lentement et varier sa nourriture; qu'il est également dangereux de prendre trop ou trop peu d'aliments; d'exalter ou d'abattre les forces digestives; de choisir une nourriture trop variée ou trop uniforme; qu'on doit au contraire proportionner ses aliments aux pertes physiques qu'on éprouve, et ne prendre ses repas qu'à des distances assez éloignées pour que la première digestion soit complétement accomplie, en ayant toujours soin de sortir de table avant que l'appétit et le goût soient complétement satisfaits. — Telles sont effectivement les règles essentielles du régime; nous allons essayer de les développer.

Il faut être sobre!..... cette proposition n'a pas besoin de commentaire; tout le monde sait que la nature ne se prête pas aux excès, et qu'elle nous punit de nos écarts par les infirmités et la douleur, en nous faisant passer successivement des digestions difficiles aux indigestions, et des indigestions à des maladies graves qui se terminent quelquefois par la mort... Frappé de ce résultat, Sanctorius s'est écrié

avec beaucoup de sens : Celui qui mange plus qu'il ne peut digérer, ne se nourrit pas, mais il se détruit et il maigrit.

Il faut de l'ordre dans les repas.—Tout le prouve et l'atteste ; et cela est si vrai, qu'avec de bons aliments, mais qui seraient pris sans mesure et à tout moment, la santé se soutiendrait mal, ou se perdrait tout-à-fait ; tandis qu'avec des aliments grossiers, on la conserverait long-temps, en ayant soin de régler et de bien ordonner ses repas. Nous n'en voulons pour preuve que ce qui se passe dans les colléges et dans les maisons religieuses. On reconnaîtra facilement que dans toutes ces pensions, où le luxe de la table gémit ou ne pénètre guère, et pour cause, les enfants, dont la croissance exige cependant une nourriture très substantielle, jouissent par le fait d'une santé plus florissante et plus durable que dans la maison paternelle, où ils regorgent de tout, où l'on excite leur appétit de toutes les manières, mais où ils ont aussi le fâcheux privilége et la permission de manger à toute heure et selon leurs caprices.

Il faut manger lentement ; c'est un des meilleurs principes de diététique. Il n'y a point de bonne digestion, de digestion complète, sans cette précaution, et Celse l'a dit avec raison. Quand on dévore

ce qu'on mange, il est impossible de n'en être pas puni par des crudités et par des vents.

Il faut varier les aliments..... Ce précepte ressort de l'inconvénient même qu'il y aurait à exciter trop, pas assez ou régulièrement. Or, c'est nécessairement ce qui aurait lieu si l'on se bornait à prendre ou adopter seulement une seule espèce d'aliments. Une des remarques les plus importantes que l'on ait faites sur l'action d'une diète continue, c'est l'influence qu'elle exerce sur le moral des individus; on a observé que les peuples qui se nourrissaient de végétaux et de poisson étaient plus doux, plus humains et plus faciles à diriger ou à gouverner, que ceux qui font une grande consommation de viandes et de boissons spiritueuses.

Ajoutons à ces règles un précepte non moins important, celui de s'abstenir de tout travail contentieux pendant deux ou trois heures au moins après le repas; cette privation est imposée par l'exercice même de la digestion, qui exige la coopération de toutes les forces du système vivant. — Dans le but de faciliter cette fonction, on devra éviter aussi l'action des causes débilitantes, comme le sommeil, les passions tristes ou les plaisirs trop vifs. Enfin, il est reconnu qu'une douleur aiguë, un accès de colère, un exercice fatigant, une inflamma-

tion quelconque de quelque organe éloigné, et aussi une forte contention d'esprit, produisent également un effet nuisible, en détournant à leur profit les forces nécessaires à l'estomac pour accomplir ses fonctions.

Toutes ces règles sont bonnes pour tout le monde; mais elles intéressent plus vivement encore les femmes nerveuses, pour lesquelles l'observation des lois du régime est en quelque sorte la condition essentielle et le commencement de la santé.

Nous allons faire ici une petite apologie de la diète, qui surprendra d'autant plus les gens du monde, qu'ils ont toujours peur de mourir de faim, et qu'ils ne sauraient comprendre que l'abstinence, que la diète, que le régime, bien ordonnés et bien réglés, puissent contribuer si puissamment au rétablissement de la santé.

La diète est un héroïque remède : nous avons presque dit une panacée universelle; elle arrête l'effervescence des humeurs et du sang, elle règle l'économie des fonctions, facilite la résolution des maladies, et donne en quelque sorte de la force en ménageant celle qui reste à la constitution. Il est de fait que le préjugé retient encore une infinité de personnes peu réfléchies, qui ne voient guère que les premiers effets des impressions; mais

l'expérience et le raisonnement les ramèneront à de meilleures idées, et toutes finiront par reconnaître que la diète est une des conditions essentielles d'une médication sage et active, et qu'elle constitue souvent à elle seule tout un traitement préservatif.

« Ne distinguant pas les forces vitales des facultés qu'elle met en jeu, dit un médecin philosphe, on confond aisément les unes avec les autres, et, dès qu'on éprouve de la gêne dans quelque mouvement, on croit devoir l'attribuer à la faiblesse. Il s'ensuit qu'on cherche à se fortifier par la nourriture ou par la boisson; d'où résultent de mauvaises digestions, la surabondance des humeurs, leur acrimonie, l'échauffement, qui ajoutent à la cause morbifique et aggravent la maladie souvent même par des complications. »

Que l'on se persuade donc bien que l'irritation ou l'excès de forces est la cause du plus grand nombre des maladies; que communément on prend dans ces dernières la faiblesse générale pour la faiblesse locale, et que, lorsqu'il s'agit de les traiter, il faut affaiblir la partie qui est le siége du mal, et quelquefois tout le corps, si l'on veut s'assurer de la guérison. Cette faiblesse n'est point à redouter tant qu'elle est secondaire. On voit revenir à la santé

des malades exténués et d'une maigreur extrême, n'ayant plus que le souffle, mais dont l'affection locale tend à sa fin. Dès que celle-ci cède, l'équilibre des forces se rétablit, les digestions commencent à se faire, le corps répare ses pertes, et le malade jouit de toutes ses facultés. La nature indique ce traitement et en donne l'exemple en guérissant seule des fièvres, des inflammations, des maux de nerfs, etc. Cambien d'affections fébriles pendant lesquelles le malade reste couché, parce qu'il ne peut supporter la station; pendant lesquelles il ne prend aucune nourriture, parce qu'il a de la répugnance pour tout aliment, se bornant à boire de l'eau ou quelque boisson adoucissante pour étancher sa soif et se rafraîchir! S'est-il fortifié durant ce temps? non, mais il a observé le régime le plus convenable. Ceux que le préjugé porte à se soutenir, en pareil cas, par des toniques augmentent la fièvre, la compliquent et courent les plus grands risques. La secte des méthodistes, dont Thémison fut le chef, préférait, dans beaucoup de maladies, l'abstinence aux secours les plus vantés de la pharmacie, et cette pratique a eu de grands succès.

Alors donc que l'abstinence semble produire quelque faiblesse, au lieu de s'en plaindre, il faut la regarder comme un bien, car elle est le prélude de la

nouvelle force qui doit se manifester dans la réaction vitale. On se trouve toujours plus agile, plus libre, plus apte au travail quand on a pu détruire tous les points d'irritation qui existaient dans le tissu organique.

Bien plus, l'expérience démontre que des personnes débiles et valétudinaires ont éprouvé les plus grands bienfaits d'une abstinence très sévère et prolongée, à laquelle les avait réduites quelque maladie, ou la disette, ou une macération volontaire. Cornarius, sénateur vénitien, fatigué des traitements divers qu'il avait suivis sans succès, résolut de ne prendre que la quantité d'aliments suffisante pour ne pas mourir de faim. Il se rétablit insensiblement, et vécut, au grand étonnement de tout le monde, jusqu'à l'âge de quatre-vingt-quinze ans. On voit des gens qui, jouissant d'une bonne santé, prennent fort peu de nourriture et conservent cependant beaucoup d'embonpoint. On sait aussi que des malades sans fièvre, soumis à la méthode diététique de Valsava, de Frédéric Hoffmann, ont été privés de tout aliment solide pendant plusieurs semaines, au point d'en être excessivement amaigris, débilités, et qu'ils n'ont dû leur guérison qu'à leur persévérance dans ce traitement. L'homme est donc susceptible d'endurer de grandes privations de nourriture sans en

souffrir. Supporterait-il ainsi l'intempérance la plus légère ? L'habitude même n'en empêcherait pas entièrement les pernicieux effets.

On a remarqué aussi que les maladies étaient bien moins communes et moins graves dans les temps où les peuples ne prenaient que peu ou point de viande, et que la lèpre n'a paru qu'après l'abus des aliments gras. C'est en effet à ce régime que se rattachent la plupart des vices spécifiques qui sont la cause de tant de maladies de la peau, des viscères et des tissus organiques. Espérons que, plus instruits sur leurs véritables intérêts, les hommes se renfermeront dans les limites qui leur sont prescrites par la médecine, et qu'après avoir suffisamment insisté sur la frugalité et sur un régime simple, ils verront disparaître avec les maladies les causes les plus ordinaires de leurs souffrances.

CHAPITRE V.

De la veille et du sommeil, du mouvement et du repos, de la gymnastique et de la danse ; règles à suivre à ce sujet.

La veille est aussi indispensable que le sommeil à la conservation de la santé, mais elle a aussi ses bornes naturelles.

Il est impossible de dire d'une manière absolue combien de temps il faut accorder au sommeil ; chacun a, sous ce rapport, des besoins qui se lient à l'âge qu'il a atteint, aux habitudes qu'il a contractées et aussi à certaines conditions de température ou de lieu. Ce que l'on peut avancer, c'est que l'influence que la veille exerce sur l'économie est modifiée par la durée des efforts que l'on fait pour la prolonger, et que cette influence est d'autant plus nuisible qu'on a plus de besoin de sommeil et qu'on résiste davantage à son action.

Poussée au-delà de certaines bornes, la veille énerve le corps et détruit promptement la santé, parce qu'elle surexcite le cerveau, qui devient de

cette manière accessible à la moindre cause morbifique; puis, parce que tous les organes se ressentent de ce défaut d'équilibre en opposition avec les lois de la nature, qui exigent au contraire un balancement continuel entre le repos et l'exercice des fonctions.

Dans tous les cas, les accidents sont encore plus dangereux si, pour lutter contre le sommeil ou pour lui échapper, on se livre soit aux excès de table, qui finissent toujours par porter une atteinte aux organes digestifs, soit à d'autres plaisirs qui épuisent la vie jusque dans son germe; ou enfin aux trémoussements de la danse, qui ont presque toujours lieu au milieu d'une atmosphère de poussière et d'émanations insalubres.

Il est donc fort important de respecter le sommeil et de lui accorder le temps qu'il réclame; oui, sans doute; mais ce sont surtout les personnes nerveuses qui doivent se ressouvenir de ce prétexte et le mettre à profit; chez elles, la perte du sommeil a les plus graves conséquences, elle produit une agitation fiévreuse qui trouble les autres fonctions, qui détermine des maux de tête, des douleurs vagues et erratiques, et même des congestions qui se terminent quelquefois par l'apoplexie et par la mort.

Toutefois le sommeil doit avoir aussi ses limites; il ne doit être ni trop court, ni trop prolongé, il demande surtout à être pris à des heures convenables. Le sommeil le plus salutaire et le plus réparateur est, de l'avis des meilleurs observateurs, celui que l'on prend de neuf heures du soir à cinq ou six heures du matin. Il est très avantageux aussi de s'accoutumer à dormir plutôt moins que trop. En effet, ceux qui adoptent le parti contraire voient chaque jour diminuer l'énergie et la portée de leurs fonctions intellectuelles et digestives; ils deviennent lourds et pesants, et leur corps tombe insensiblement dans un état d'apathie qui équivaut par le fait à une vraie maladie.

On ne doit pas se livrer au sommeil immédiatement après le repas; c'est une habitude à peine tolérable dans les pays chauds, et presque toujours dangereuse dans nos climats; il est prudent de ne céder à ce besoin qu'une heure ou deux après le travail de la digestion.

Mais quelles que soient l'attention et la sagesse que l'on apporte dans la distribution de ses heures de veille et de sommeil, on n'aura encore rempli que la moitié de la loi, si l'on ne s'attache scrupuleusement à régler l'exercice que l'on doit prendre dans la journée. Cette réflexion s'adresse particu-

lièrement aux femmes délicates et nerveuses, et aussi à tous les hommes qui sont un peu femmes à cet endroit : les uns et les autres ne doivent jamais oublier le précepte du sage, qui dit formellement que l'exercice fortifie le corps et que l'oisiveté l'énerve et le détruit. On pourrait peut-être répéter ici aux jeunes personnes ce que Cicéron enseignait déjà de son temps : la belle apparence de la figure, disait-il, se conserve par les belles couleurs, et les belles couleurs par l'exercice.

L'exercice, comme le docteur Pomme l'a fort bien dit, récrée et réjouit l'esprit par la variété des objets; il augmente légèrement le ressort de tous les fibres, rend égale leur oscillation, divise et atténue les humeurs, facilite leur mouvement, fait circuler d'une manière uniforme le fluide nerveux dans les différentes parties du corps, aide merveilleusement les sécrétions et les excrétions, augmente l'appétit, et rend toutes les parties plus souples et plus disposées à exécuter promptement les diverses fonctions. De cette manière il fortifie le corps, dissipe peu à peu tout ce qui cause de l'irrégularité dans le mouvement des fluides et des solides, rétablit l'harmonie entre les uns et les autres, et chasse si efficacement les vapeurs, au rapport de tous ceux qni en éprouvent constamment

les effets salutaires, qu'il n'est aucun remède qui lui soit comparable.

Dans une infinité de circonstances l'exercice se confond avec le travail, ce puissant antidote de tous les vices ; sous ce rapport, il est si utile et si précieux, que les plus grands philosophes ont toujours préféré la pauvreté, avec les travaux qu'elle impose, à l'opulence qui engendre toujours la fainéantise ou la paresse.

Effectivement, il n'y a personne au monde de plus malheureux qu'un être accablé journellement du poids de son loisir ; c'est dans ce sens que Rivarol a dit avec une raison profonde : « Si la pauvreté fait gémir l'homme, il bâille dans l'oppulence ; quand la fortune nous exempte du travail, elle nous accable du temps. »

D'ailleurs, il y a bien des douceurs dans un travail même assidu, et il est souvent la source de la santé. En effet, il donne des forces, et les forces sont des éléments de bonheur pour tous les plaisirs de la vie, puisqu'ils n'existent jamais sans la santé.

Toutefois, pour obtenir ce précieux résultat, il faut que le travail soit bien ordonné, car l'ordre seulement réjouit l'âme et l'affermit.

De tous les exercices, la promenade est sans contredit le plus salutaire, mais la danse, l'équitation

et la gymnastique ont bien aussi leur prix et peuvent souvent devenir très favorables en développant les forces musculaires, en excitant les fonctions digestives et en provoquant un sommeil réparateur.

La danse, celle que l'on organise en plein air, dans les champs ou auprès des forêts, est beaucoup plus favorable qu'on ne le pense communément; elle convient aux jeunes filles, surtout à celles qui se forment; elle réussit à merveille aux femmes nerveuses, et à toute personne affaiblie par les veilles, par les maladies ou par de longs chagrins.

Que de maux, que de contrariétés, que de douleurs la danse ne sait-elle pas adoucir ou guérir! me disait un jour avec un accent touchant une jeune personne à qui l'on venait de reprocher devant moi sa passion pour la danse. Je lui dois pour ma part de bons et de précieux services, s'écriait-elle..... Hélas! la pauvre enfant n'avait que trop raison; un instinct délicat, un pressentiment intime, lui avaient appris ou dicté sur sa santé de naïves et d'utiles choses qu'elle a emportées avec elle dans la tombe... et pourtant si, plus sages et moins rigides, ceux qui la pleurent encore d'une manière si amère, après dix années de deuil, avaient su seulement la laisser danser et folâtrer à son aise au lieu de la forcer par des remontrances ou par des paroles sévères

à faire des mathématiques et de la musique savante, ils la posséderaient encore aujourd'hui, et elle brillerait dans les cercles où son aménité, sa simplicité et sa douceur l'avaient si bien fait distinguer et aimer .... Mais non, elle a succombé à dix-neuf ans comme elle l'avait prédit; elle est morte étouffée par les chiffres et par un travail excessif.

Disons-le donc avec Moreau, l'exercice de la danse convient parfaitement et principalement aux femmes pour lesquelles l'ennui ou l'inaction sont des causes d'indispositions habituelles, de mal-être et de vapeurs, à celles qui ont un tempérament lymphatique, ou une atonie de l'utérus bien marquée, mais plus spécialement encore aux jeune personnes dont la menstruation s'établit avec lenteur, qui ont des suppressions, des retards, ou même tous les symptômes de la chlorose. Or, dans ce dernier cas, nous avons plus de confiance dans un maître de danse et dans les bals que dans cette foule de formules que le charlatanisme et l'ignorance prodiguent ordinairement, et dont l'effet est souvent d'aggraver la maladie dont il était facile d'arrêter le développement.

L'exercice du cheval est très salutaire aux femmes nerveuses et mélancoliques; il attire en quelque sorte l'attention des forces vitales dans les organes

du mouvement, il change l'ordre des impressions et suspend le cours des habitudes que l'on a contractées pendant le repos; de plus il n'exige pas une grande dépense d'esprit, il secoue, remue légèrement et également toutes les parties du corps, et il imprime de douces secousses aux viscères du bas-ventre, qui sont pour ainsi dire comme suspendus ou flottants. Il accélère la circulation du sang, facilite la digestion, favorise la transpiration et les excrétions, et s'oppose ainsi aux obstructions si communes chez les personnes vaporeuses; enfin, il dissipe encore ou détruit tout-à-fait celles qui sont déjà formées et qui deviendraient bientôt la source d'une infinité de désordres plus ou moins graves; en un mot, il est dans toutes les circonstances un auxiliaire précieux, et il arrive souvent que sans lui beaucoup d'autres moyens deviennent complétement inutiles.

Quoique la gymnastique ne soit point aussi souvent consultée de nos jours qu'elle l'était autrefois contre une infinité d'affections, elle mérite cependant de fixer toute notre attention. Elle convient parfaitement aux femmes nerveuses, et elle offre contre la plupart des affections qui les tourmentent et qui les font pour ainsi dire mourir tous les jours, un des moyens les plus efficaces et les plus innocents,

Elle développe les forces musculaires, donne aux parties affaiblies une énergie nouvelle, combat avantageusement les premiers effets des passions, imprime à l'esprit plus de vivacité, plus de liberté; en un mot, elle répand dans toute l'économie une sorte de calme ou plutôt un bien-être général que toutes les personnes nerveuses recherchent avec empressement. En conséquence, nous recommandons essentiellement la gymnastique et nous insistons d'autant plus que nous connaissons une infinité de personnes de tout âge qui doivent à l'usage qu'elles en font une existence tranquille et agréable, échangée ou troquée habilement contre des indispositions et des souffrances continuelles.

CHAPITRE VI.

Des travaux de l'intelligence, des passions, du monde, du spectacle, de la musique, de la solitude; canseils à ce sujet.

Quelle que soit la source ou la nature de nos idées, ce dont nous n'avons pas à nous occuper ici, il est constant que la puissance de la pensée se développe par l'exercice, et qu'elle s'altère au contraire et se dégrade par la fatigue et par le repos, trop long-temps soutenus ou continués. Ces vérités, qu'on ne devrait jamais perdre de vue, vont servir de point de départ et de base aux conseils que nous allons formuler.

L'exercice de l'intelligence est avantageux à tout le monde, mais il convient surtout aux personnes nerveuses; ce sont elles qui doivent rechercher particulièrement les muses et les lettres, c'est pour elles que cette double culture a le plus d'utilité et de prix; elle est à la santé de leur esprit ce que l'exercice et la promenade sont à la santé du corps.

Quand l'exercice des facultés intellectuelles est

sagement ordonné et dirigé, il joint à l'avantage précieux d'amener le parfait développement du cerveau, celui de chasser les pensées importunes, de rendre les chagrins plus supportables et de détourner l'esprit des sujets qui le fatiguent ou qui l'attristent. C'est de cette manière que l'étude, la musique, la peinture, ou seulement de simples lectures, ont souvent été conseillées comme des remèdes par les meilleurs observateurs et les plus grands praticiens.

Les effets du travail intellectuel se font d'autant mieux sentir que l'habitude vient elle-même très promptement au secours d'un premier pli, et qu'elle nous porte naturellement à poursuivre des occupations qui finissent ainsi par devenir nécessaires pour la satisfaction du cœur et de l'esprit. Il est bien entendu cependant que le travail de la pensée ne doit pas être poussé jusqu'au point de rompre l'équilibre établi entre les autres fonctions; de pareils excès amèneraient infailliblement des congestions du cerveau, des douleurs de tête, puis une série d'accidents qui pourraient entraîner à leur tour ou l'apoplexie ou la perte totale des facultés intellectuelles. Et ce sont encore ces excès, c'est-à-dire cette concentration des forces vitales sur un seul appareil d'organes, qui fait que les gens qui se livrent à des

études profondes sont ordinairement tristes, irritables, capricieux, mélancoliques, et que le plus souvent ils n'échappent à des affections terribles, à la folie par exemple, que par une continence absolue qui est elle-même une espèce de mort partielle, ou de mutilation.

D'autre part, si les excès de travail ont des conséquences aussi redoutables pour la santé, les excès opposés ne sont pas moins dangereux. Il faut de l'activité à l'intelligence, et, sans ce précieux secours, elle se dégrade, s'appauvrit et s'éteint. C'est pour cela que les hommes supérieurs par leurs facultés et leur esprit supportent beaucoup mieux la fatigue ou la souffrance que l'ennui, et qu'une infinité de gens de cabinet sont exposés ou sujets à des migraines affreuses, qui ne les frappent qu'autant qu'ils ont été forcés par des événements fortuits de suspendre ou d'interrompre momentanément leurs travaux et leurs méditations ordinaires. C'est ainsi que Pétrarque était, dit-on, indisposé ou malade, lorsqu'il n'employait pas la plus grande partie du jour à travailler. On raconte à ce sujet qu'un de ses amis ayant voulu, dans son intérêt, le priver de ses livres pendant deux jours seulement, il tomba promptement dans un état qui fit craindre l'explosion d'une maladie, et qui cessa

du moment qu'on lui eut rendu la clef de sa bibliothèque.

Ainsi donc c'est un fait constant, la paresse, l'ennui et l'extinction s'enchaînent et se correspondent, et c'est avec raison que l'on a dit qu'un certain ébranlement du cerveau et des nerfs, par l'effet des divers excitateurs de la pensée, était une condition non moins indispensable pour l'exercice régulier et complet de la vie que l'air lui-même et les aliments.

Oui, dans l'état normal et avec une existence dont le cercle et les rapports s'étendent avec les circonstances et les besoins de l'organisation, l'action nerveuse est maintenue dans une disposition convenable par une foule de mouvements intérieurs qui s'enchaînent et se renouvellent sans cesse, et ces mouvements, qui sont nécessaires à tout le monde, sont indispensables aux personnes très nerveuses. Ce sont eux qui, soutenus par les objets des affections morales, engendrent les différentes passions, l'amour, l'ambition, la jalousie et la haine; et ce sont eux qui font naître aussi les affections de famille, les sentiments de tendresse et de bienveillance, les élans de la générosité et tous les mouvements du désir, de l'inquiétude ou de l'espérance.

Ainsi une vie molle, uniforme et végétative ne saurait convenir aux gens que la nature a dotés de

quelque portée, et elle convient encore moins aux personnes nerveuses. Celles-là veulent, au contraire, de l'occupation et du mouvement, et l'exercice de l'intelligence, lorsqu'il est bien réglé, est le remède le plus salutaire qu'elles puissent employer. Il en est de même de certaines passions; il faut qu'elles les éprouvent et qu'elles les satisfassent à un certain degré, car elles sont devenues des conditions impérieusement nécessaires à leur existence acquise. Voici à ce sujet un mot aussi méchant que profond, attribué à une femme d'esprit; on parlait d'un pauvre diable fameux par son apathie et sa stupidité : Mon Dieu, s'écria-t-elle, il en mourra; car on meurt de bêtise... Cette épigramme laisse entrevoir à quiconque sait penser, combien l'exercice de l'intelligence se lie secrètement à la conservation de la santé. Du reste, la réponse suivante de Grétry à Tronchin n'est ni moins éloquente, ni moins instructive; elle prouve que le besoin d'un certain mouvement et l'emploi de la force nerveuse par les sensations et les affections ont été sentis et compris par les gens même les plus étrangers à notre science.

Voyons, dit un jour Tronchin à Grétry qui venait le consulter, comment faites-vous votre musique? Comme on fait des vers ou un tableau, répon-

dit Grétry. Je lis, je relis vingt fois les paroles que je veux peindre avec des sons; il me faut plusieurs jours pour m'échauffer la tête; enfin je perds l'appétit, mes yeux s'enflamment, mon imagination se monte, alors je fais un opéra en trois semaines ou un mois... — O ciel! dit Tronchin, laissez là votre musique, ou vous ne guérirez jamais; elle vous tuera. — Je le sens, reprit Grétry, mais j'aime encore mieux mourir de fatigue que de chagrin ou d'ennui.

A tous ces faits relatifs à l'influence que les sensations, les passions et les affections morales exercent sur la santé, nous en ajouterons d'autres qui n'offrent pas moins d'intérêt. Nous rappellerons que les passions agissent souvent comme des modificateurs très puissants du genre nerveux; qu'elles sont, selon l'expression de Pope, des vents plus ou moins favorables à l'aide desquels l'homme doit conduire sa nacelle sur l'océan de sa vie, et qu'elles peuvent par conséquent sous ce rapport rendre de très grands services, quand on sait les diriger avec art en profitant toujours de l'opportunité. Enfin, elles suppléent quelquefois aux médicaments par l'effet analogue et souvent plus énergique qu'elles déterminent sur l'économie, comme le célèbre Boerhaave l'a prouvé d'une manière si positive par un acte de

témérité inouïe. On rapporte que, pour faire cesser des convulsions qui se propageaient par imitation chez de jeunes enfants qui se trouvaient dans son hôpital à Harlem, il eut le courage de les menacer tous de les faire jeter vivants dans un brasier ardent qu'il avait fait allumer devant eux... Cet expédient terrible réussit si vite et si bien qu'ils furent tous guéris à l'instant même ; pas un ne fut repris de convulsions.

Un accès de colère ou une joie excessive peuvent produire également des effets très extraordinaires, de même il est prouvé que la résignation et le courage ont souvent préservé les médecins et les prêtres des affections les plus contagieuses, et que la foi entière en certains remèdes tout-à-fait insignifiants a suffi dans quelques circonstances pour guérir de maladies très graves et même la rage.

Nous prévoyons bien que quelques personnes s'élèveront contre nos assertions, parce qu'on trouve partout des incrédules par ignorance, qui aiment mieux rester plongés dans une nuit obscure que d'avancer, lorsque tout s'éclaire et s'anime autour d'eux ; mais nous ne les tiendrons pas moins pour positives, parce qu'elles reposent sur la vérité et qu'elles sont soutenues par les observateurs les plus consciencieux.

Ainsi donc, il faut à la vie de la vie, et le meilleur moyen de l'entretenir et de la conserver est de se livrer à des occupations qui exigent à la fois l'exercice des muscles et celui des sens et de l'intelligence.

Sous ce rapport, le monde convient infiniment aux femmes, d'abord parce qu'elles ont presque toujours l'habitude d'y vivre, parce qu'elles y trouvent pour ainsi dire leur atmosphère naturelle, et quelquefois aussi parce que le mouvement qu'on y prend, les causeries qui s'y livrent, les chroniques scandaleuses qu'on y débite et la médisance qui assaisonne tout cela, sont en réalité des soutiens nécessaires au mode de végétation des personnes peu occupées.

Faisons remarquer à ce sujet que tout est gêne ou contrainte, ou souffrance, dans l'éducation des jeunes personnes, et que les tristes épreuves auxquelles la société les condamne en naissant deviennent souvent pour elles la source de mille chagrins et de tous leurs malheurs. Voyez ce qu'on leur apprend et ce qu'on leur permet, et vous reconnaîtrez la cause de toutes les tribulations secrètes dont elles se plaignent. On les accoutume à une vie inquiète et soucieuse; on s'adresse à leurs sens beaucoup plus qu'à leur intelligence; on ne leur permet ni une volonté, ni une

opinion, ni la moindre indépendance; d'où il advient tout naturellement qu'habituées à vivre beaucoup moins par elles-mêmes que par les autres, elles se trouvent nécessairement très malheureuses, lorsque les circonstances les obligent à pourvoir elles-mêmes aux moindres besoins de la vie. Telles sont les causes de tous les chagrins muets qui tourmentent tant de jeunes femmes; ils sont le fruit d'une mauvaise éducation, dirigée elle-même par une sollicitude mal éclairée; ils sont encore plus cuisants lorsque les jeunes filles, après avoir été accoutumées toute leur vie à recevoir leurs plaisirs tout formés des mains attentives de leurs parents, toujours empressés de voler au-devant de leurs moindres désirs, deviennent tout-à-coup, en vertu du mariage, le fonds notarié d'un de ces hommes de pacotille qui se targuent si maladroitement de ne savoir, ni les prévenances ordinaires, ni les soins assidus, ni les attentions délicates, et qui d'ailleurs livrés par nécessité ou par goût à la tourmente de la politique ou des affaires, n'ont ni le loisir ni la patience d'organiser des fêtes pour leurs femmes, ni le courage de les accompagner au bal ou à la promenade.

C'est alors qu'il faut voir ces malheureuses se désoler de bon cœur, et crier à l'infamie ou à la tra-

hison! Elles sont tombées avec des tyrans ou des ours!... Il y a peut-être quelque chose de vrai dans leurs plaintes, mais ce qui est plus fâcheux pour elles, c'est qu'instruites seulement au roman de la vie, elles ont sur toute espèce de choses des idées fausses qui deviennent à chaque instant la source de mille désappointements.... Elles comptaient sur des demi-dieux, tout au moins sur des héros, et le mariage ne leur offre que de simples mortels; elles voulaient des phénix, elles sont échues à des maris, c'est-à-dire à des propriétaires d'une autre espèce, trop souvent maîtres absolus.

Pauvres femmes! elles ne s'aperçoivent pas que leur plus grand ennemi loge au-dedans, que tout leur mal est dans leur tête; qu'il est l'effet du vide qu'une mauvaise éducation et des habitudes dangereusement frivoles ont jeté dans leur imagination qu'on a imprudemment exaltée au détriment de la saine raison.

Dans tous les cas, si le monde, si les réunions et les fêtes conviennent aux femmes nerveuses, elles ne doivent jamais y faire un trop long séjour; car l'air malsain qu'on y respire, l'éclat des lumières contre lequel on a sans cesse à lutter, et la chaleur étouffante qu'on y subit au milieu de tous les genres d'excitations possibles, sont autant de causes per-

nicieuses dont elles doivent redouter les effets.

Ainsi donc, autant une réunion de quelques personnes qui se conviennent par leur éducation, par leur instruction et par leurs goûts, qui ont aussi l'habitude de se rassembler et de se retirer de bonne heure, autant une pareille réunion peut être agréable et même salutaire à tout le monde, autant on doit fuir les cercles nombreux et les *routs*, où l'on arrive trop tard, où l'on veille une partie de la nuit, où toutes les mauvaises passions s'échauffent et débordent; de pareilles réunions sont dangereuses pour les personnes qui jouissent de la meilleure santé, elles le sont bien davantage pour celles qui sont valétudinaires ou malades.

Les maisons où l'on fait de la musique sont celles que les femmes nerveuses doivent particulièrement rechercher; néanmoins, nous devons faire observer que tous les genres de musique ne leur conviennent pas, et qu'il appartient seulement au médecin de tracer des règles ou de donner des avis à cet égard.

S'agit-il d'une personne devenue mélancolique à la suite de chagrins occasionnés par des pertes douloureuses, c'est une musique douce et triste qu'il faudra d'abord organiser; puis, au bout d'un certain temps et graduellement, on passera à de morceaux plus gais.

S'agit-il, au contraire, de donner du courage ou de relever le moral, on aura recours à la musique militaire; ces notes ardentes et vibrantes opéreront promptement un excellent résultat. Enfin, soit dit en passant, tous les prodiges que l'on rapporte si volontiers aux petites soirées agitées n'ont pas d'autres source que la musique.

Dans un des chapitres précédents, nous avons fait connaître le danger du spectacle examiné sous le rapport de la salubrité; nous allons ici compléter notre esquisse en exposant quelques réflexions relatives aux impressions diverses et aux désordres de toute espèce que les mouvements de la scène peuvent faire naître ou jeter dans des organisations délicates et faibles, et plus particulièrement encore chez des personnes dont la sensibilité déjà trop vive est encore exaltée par la lecture de certains romans, par des prières ardentes, par des conversations imprudentes.

Constatons d'abord que chaque individu a sa nature et sa mesure, et que ces deux éléments générateurs influent extraordinairement sur la manière de voir, et partant sur celle de sentir et de réagir. Ce fait une fois établi, il nous sera plus facile de distinguer les impressions que les différents genres de spectacles peuvent exercer sur l'imagination et sur l'économie.

Toutes ces impressions peuvent être rapportées à deux chefs principaux ; elles sont douces ou pénibles, salutaires ou pernicieuses.

Le spectacle exerce sur l'économie et sur le cœur une influence salutaire, lorsqu'il retrace des scènes touchantes, ou des actions morales qui inspirent des passions et des mouvements généreux ; mais, malheureusement, les productions distinguées sont rares de nos jours, et pour une pièce qui parle au cœur, et qui réconcilie en quelque sorte avec le genre humain, on en subit plus de cinquante qui font l'apologie du crime et des mauvaises passions, et qui deviennent ainsi autant de causes fatales pour la santé et pour la raison.

En effet, combien ne savez-vous pas de drames dont les coupables leçons germent secrètement chez les plus innocents, et finissent tôt ou tard par les perdre tout-à-fait, en leur arrachant avec la vie la probité et l'honneur ! Et quel effrayant tableau n'aurions-nous pas à reproduire, si nous voulions raconter ici les terribles histoires qui ont été les résultats et comme les conséquences de toutes les impressions ardentes que certains spectacles ont exercées ou produites sur des imaginations faibles ou exaltées ! Il nous faudrait sonder bien des plaies, raconter bien des abus, parcourir bien des étages,

car tous les drames ne sont pas joués seulement au théâtre, mais aussi dans les familles, dans le monde, partout, même dans les églises... Oui, dans les églises, où, sous les noms révérés de prône ou de sermon, des missionnaires trop habiles à remuer les passions produisent des impressions très vives et très irritantes sur ce troupeau d'esprits faibles qui court imprudemment après les dangereuses émotions de la chaire..... Soit dit, bien entendu, sans avoir la moindre idée de blesser les ministres de la religion, ni même d'alarmer la foi des personnes pieuses dont nous sommes le premier à respecter le caractère, les principes et la vertu.

Le trouble et le désordre que des menaces imprudentes ou de faux cas de conscience jettent ordinairement dans l'économie, sont si profonds et si vifs, qu'ils sont presque toujours suivis d'accidents qui ne se terminent eux-mêmes que par le dérangement des idées, et quelquefois par la monomanie religieuse, qui est la plus affreuse et la plus incurable de toutes les folies.

Ceux qui en sont atteints offrent un spectacle des plus déchirants à considérer : les uns se mutilent le corps, s'arrachent les cheveux, se tordent les doigts ou se font de larges blessures, dans l'unique espoir de se rendre agréables à Dieu et d'expier une partie

de leurs fautes ou de leurs immenses péchés; les autres, selon l'espèce d'idée qui les préoccupe ou qui les tourmente, rient ou pleurent continuellement de leur infortune ou de leur sort. Chez les uns ce délire est perpétuel; chez les autres il est périodique, et dans l'intervalle d'un accès à l'autre, ils raisonnent avec un grand sens sur toute espèce de choses étrangères à l'objet de leur folie; enfin il y en a qui se croient inspirés et qui prédisent orgueilleusement l'avenir au nom de la divinité, tandis que d'autres, sans cesse tourmentés par la peur du diable ou des flammes éternelles, entrent dans des convulsions horribles à l'idée seule de leur dernière heure, qu'ils s'imaginent toujours entendre sonner. Voici à ce sujet quelques faits authentiques, cités par Charpentier et Louyer, qui prouvent mieux que des paroles combien le chagrin, la superstition, les fortes contentions d'esprit, les émotions fortes et profondes, les études forcées, et même la crainte et l'inquiétude, poussées à un certain degré, peuvent avoir de fâcheux résultats; nous les rapportons d'autant plus volontiers qu'en indiquant la source du mal, nous pouvons du moins avoir l'espoir de l'arrêter ou de le prévenir.

Un curé de village, âgé de quarante-huit ans et d'une constitution robuste, menait avant la révo-

lution une vie assez active, partageant ses occupations entre l'instruction des enfants, la culture d'un jardin spacieux et l'exploitation de ses dîmes. Au commencement de la révolution, il se prononça fortement pour l'avis de la réforme du haut clergé. A la même époque, par un bond de générosité, il fit un don patriotique de toute son argenterie. Zélé mais véritable patriote, il a été stupéfait en voyant différents excès révolutionnaires, et surtout la destruction totale du culte. Naturellement confiant et généreux, il avait prêté plusieurs sommes considérables, fruit de ses épargnes; les unes lui ont été remboursées en assignats de peu de valeur, les autres ne lui ont pas même été rendues. Tant de malheurs devaient l'affecter vivement. Une aurore d'espérance paraît; les églises sont ouvertes avec garantie des cultes; mais bientôt l'illusion est détruite, et les églises redeviennent des temples décadaires. C'est alors que M.... tombe dans la plus grave mélancolie; il devient sombre, taciturne, ne veut plus manger, avoue à tous ses amis qu'il a commis des crimes abominables, désespère de la miséricorde divine, dit qu'il est un scélérat indigne de jouir de la vie. Ne rêvant qu'au suicide, il se précipite un jour dans son puits, heureusement peu profond, dont on le retire facilement. Le malheureux mélancolique, per-

suadé que tout le monde est instruit de son histoire, n'ose reparaître devant personne. Ses amis font tous leurs efforts pour produire chez lui une heureuse diversion ; dans leur société, il ne paraît pas affecté, il est à la conversation, à la table, au jeu comme les autres ; mais aussitôt qu'il est seul, les sombres idées, le désespoir reviennent. Bientôt il se détermine à ne plus sortir du lit ; il y reste pendant quinze jours ; il ne veut plus manger, se lève enfin, mais c'est pour se précipiter une seconde fois dans son puits, d'où on le retire encore. Ses amis le grondent, lui reprochent le scandale que cause une pareille conduite. Quelque temps après, pour éviter un nouvel éclat, ayant envoyé sa domestique en commission, il ferme et barricade ses portes et se jette de nouveau dans le même puits. Surnageant, comme les autres fois, il est effrayé de s'être soustrait aux secours. Il crie de toutes ses forces, il est entendu, on met des échelles, on escalade le mur et on retire le malheureux du puits. Un jour, il part seul, va dans les bois, dans le dessein de se détruire, y reste deux jours sans manger et revient. Ses amis le revoient par pitié , et sont encore étonnés de sa présence d'esprit dans la conversation.

Pendant environ deux ans il a toujours été le même, gardant le lit pendant des quinzaines entiè-

res et ne mangeant que par boutades, se désespérant, se déchirant quelquefois le visage, le corps avec les ongles, et tourmenté pendant la nuit par la fatale nécessité du suicide.

A l'époque du concordat, on lui en apporte les articles organiques. Aussitôt après la lecture de cette pièce, il court de tous les côtés, va voir tous ses amis, leur disant qu'il est guéri, radicalement guéri, qu'il n'éprouve rien de sa maladie précédente, et qu'il est très sûr qu'elle ne reviendra pas. En effet, depuis cette époque il n'a plus éprouvé de symptômes de sa mélancolie, il est devenu au contraire plus gai que jamais, et il a joui long-temps d'une parfaite santé. Il est à remarquer qu'il n'a employé aucun remède pendant sa maladie, à moins qu'on ne veuille appeler ainsi les bains de son puits.

Cette observation, intéressante sous beaucoup de rapports, nous prouve quel parti avantageux on peut tirer du traitement moral dirigé avec intelligence contre les mélancolies causées par des affections morales. Voici un autre exemple qui vient encore à l'appui de notre proposition.

Un homme âgé de trente-cinq ans, d'un tempérament sanguin, de forte stature, et d'une santé robuste, vint en 1802 à Paris pour continuer ses

études. Peu avant son départ, il eut une rixe particulière et convint de se battre au pistolet. D'après l'événement du combat, ce jeune homme crut son honneur compromis, et ne quitta le champ de bataille qu'avec un sentiment d'humiliation vif et concentré. Dans les premiers temps de son séjour à Paris, aucun trait ne lui échappa qui pût faire supposer qu'il était atteint de mélancolie; celle-ci cependant éclata. Voici les phénomènes et les symptômes que le malade offrit : air sombre et rêveur, regard farouche, taciturne, recherche de la solitude, attention à éviter ses amis, propension à la défiance sur les motifs les plus frivoles; susceptibilité morale la plus exaltée ou délire exclusif sur un objet; tout ce qu'il voyait était fait à dessein de lui rappeler son prétendu affront, et tout individu qu'il rencontrait lui semblait un agresseur, un homme qui avait l'intention de l'outrager; l'éternument, l'action de se moucher, de tousser, le seul regard indélibéré d'un passant, étaient un signal contre lui, une injure qu'il s'efforçait quelquefois de dévorer et dont il concentrait l'impression; l'abord prévenant d'un ami et les témoignages de sa bienveillance étaient, à ses yeux, le sarcasme le plus amer, et le replongeaient dans la sphère circonscrite de son idée dominante.

Forcé de se trouver dans de nombreuses réunions de jeunes gens, c'est au milieu d'eux surtout qu'il renouvelait ses brusqueries, qu'il suscitait les scènes les plus désagréables, et qu'il s'abandonnait à l'impression irrésistible que lui imprimait son imagination effarouchée. Personne n'était à l'abri de ses reproches, pas même ses amis, assez occupés d'ailleurs à étouffer les querelles journalières qu'il élevait sans raison. Un d'entre eux crut faire une heureuse diversion à ses idées mélancoliques en le conduisant au théâtre, où l'on donnait un des chefs-d'œuvre de la scène française. Au milieu de la pièce, une actrice estimable et fidèle à son rôle éclata de rire avec ce naturel qui caractérise le vrai talent; il en prend ombrage! Vois donc, dit-il à son ami, vois comme mademoiselle C. se moque de moi; et de suite il se lève et sort brusquement du spectacle.

Cet ami, dans lequel il avait beaucoup de confiance, espéra qu'en déraisonnant avec lui il le ramènerait à la raison, et lui fit l'aveu que réellement tout le monde se moquait de lui. Ce stratagème, inventé dans de bons motifs, eut le plus mauvais succès, et ne servit qu'à le confirmer dans l'égarement de son imagination. Peu de temps après, à la suite d'une rixe, il se battit et fut blessé. Son

adversaire le félicita sur son courage, et lui dit qu'il l'avait pris pour un mouchard qui, la veille, avait arrêté un de ses amis. Cette confidence le fortifia dans l'opinion qu'il portait sur son visage des traits sinistres et particuliers qui le rendaient l'objet de la dérision publique. Dès lors exaltation orageuse de sa mélancolie, trouble et émotion involontaire à la vue de ses amis, penchant irrésistible au suicide, empoisonnement avec l'opium suivi de convulsions violentes, mais qui fut arrêté par le suc de citron. Je ferai observer qu'il raisonnait avec sagacité sur tout objet étranger à ce qui concernait son amour-propre, qu'il n'éprouva aucun trouble dans ses fonctions ni les anomalies nerveuses qui se remarquent dans l'hypochondrie.

Ne pouvant plus résister aux tourments qu'il se créait tous les jours, il partit pour la campagne; là, entouré d'hommes qui ne le connaissaient pas, d'enfants dont il partageait les jeux, variant ses occupations, vivant dans une sphère d'activité continuelle et se livrant avec passion à l'exercice de la chasse, il perdit de vue le sujet de sa mélancolie, et recouvra à la fois son jugement sain et son urbanité.

Au demeurant, parmi toutes les causes que nous venons d'énumérer, il n'y en a point qui puissent

exercer une action plus fâcheuse sur la raison et sur l'esprit que la superstition, ce délire de tous les instants, qui asservit la religion aux caprices de l'imagination, et qui, comme l'a dit très judicieusement un médecin philosophe, finit presque toujours par donner un avant-goût de l'enfer et consumer les vivants des flammes éternelles. Voici quelques exemples qui témoignent cruellement de cette vérité; nous les empruntons à Schenckius.

Un acteur célèbre dans la tragédie, qui avait toujours vécu en homme d'honneur, se persuada, à la suite d'un voyage assez long qu'il avait fait en compagnie d'un prêtre, qu'il était nécessairement damné et qu'il n'obtiendrait jamais le pardon et la rémission des fautes attachées à la vie de comédien; or, cette idée fermenta si bien dans son esprit, et elle le plongea dans une mélancolie si profonde, qu'obsédé nuit et jour par l'idée que le diable le poursuivait partout, il finit par se jeter lui-même par la fenêtre dans l'espoir de lui échapper.

L'aventure suivante, arrivée à une sœur de charité, n'est pas moins curieuse. Une de ces bonnes filles fut, dit-on, tellement effrayée d'avoir permis à un élève en médecine de l'embrasser chaque matin, qu'un certain jour en sortant du tribunal de la pénitence, et à la suite des remontrances un peu

vives que son directeur avait cru devoir lui faire, elle se persuada très sincèrement que sa figure était sillonnée de larges et profondes cicatrices qui s'ouvraient de temps en temps pour laisser couler une humeur impure, produit honteux des baisers du jeune Esculape! Bientôt son délire fut au comble, et la malheureuse pécheresse se noya elle-même dans un des bassins du jardin du couvent, essayant encore, mais en vain, disait-elle, de faire disparaître les traces flétrissantes de son déshonneur et de son inconduite.

Ce qui rend la superstition si dangereuse, c'est la propriété qu'elle possède de se communiquer par imitation; elle a du reste cela de commun avec l'enthousiasme, la frayeur et une infinité d'autres affections morales. L'aventure arrivée aux femmes de Montélimart témoigne assez de cette fâcheuse propriété. Tout le monde sait que ces malheureuses furent atteintes de monomanie religieuse à la suite d'une mission qui eut lieu dans cette ville vers le milieu du siècle dernier, et pendant laquelle un prédicateur maniaque eut l'imprudence de leur faire un tableau épouvantable des châtiments réservés aux damnés. La tête remplie de ce fameux sermon, elles ne parlèrent plus que d'expiations, de vengeances ou de peines éternelles... On dit même qu'une

d'entre elles s'obstina pendant fort long-temps à ne prendre aucune nourriture, s'imaginant qu'elle était aux enfers et qu'elle ne pouvait avoir d'autres besoins que celui d'éteindre le feu qui la consumait. On finit cependant par lui faire manger quelque chose, mais seulement en lui persuadant qu'on était parvenu à éteindre les flammes qui la dévoraient, et que ce qu'elle éprouvait encore n'était que les suites ou l'effet de la frayeur.

Enfin, Winrichus rapporte qu'une jeune fille ayant assisté à une représentation dans laquelle on faisait semblant de décapiter un criminel, en éprouva une telle commotion qu'elle fut frappée quelques instants après d'une attaque d'épilepsie qui se reproduisit ensuite plusieurs fois dans un mois sans qu'on pût jamais y remédier. En désespoir de cause, on eut recours à une commère qui conseilla le sang de chat; la malade se résigna à ce singulier remède. Au bout d'un certain temps, elle se crut guérie; mais, bientôt après, elle fut prise d'une folie très extraordinaire; elle s'imagina qu'elle était changée en chat, et, l'idée pleine de sa métamorphose, elle imitait, dit-on, le saut, les mouvements toutes les manières et jusqu'au miaulement de cet animal.

Tels sont les exemples que nous avons cru devoir choisir entre mille pour prouver toute l'in-

fluence que les spectacles, les lectures, les conversations et certains discours peuvent exercer sur des esprits faibles ou prédisposés; nous n'avons plus qu'un vœu à exprimer, c'est qu'ils fassent naître des réflexions capables de devenir elles-mêmes la règle de ce qu'il est convenable de faire pour éviter des accidents aussi funestes.

De la solitude; préceptes à suivre.

Si nous cherchons à apprécier les avantages et les inconvénients de la solitude, nous verrons qu'il est très difficile d'établir des règles positives et absolues à ce sujet. Tout dépend des circonstances et des dispositions de l'esprit. Telle personne se trouvera parfaitement d'un isolement partiel ou total; telle autre, au contraire, éprouvera dans les mêmes conditions un découragement ou un ennui extraordinaire. Nous voilà donc forcé encore une fois d'avoir recours à une méthode que nous avons déjà suivie, et par conséquent de tracer à grands traits les effets les plus ordinaires et les plus constants de la solitude, laissant ensuite à chacun le soin d'examiner quels sont, d'après sa trempe particulière ou sa propre nature, les avantages ou les inconvénients qu'il peut en retirer.

La solitude a ses douceurs et ses ennuis, ses charmes mélancoliques, ses secrets, ses tourments; elle convient à certains états de l'esprit ou du cœur, elle est nuisible à d'autres; en un mot, elle est tantôt aimable, tantôt accablante ou funeste, selon des dispositions individuelles qui peuvent changer plusieurs fois dans un jour.

La solitude et avec elle l'air des bois, le réveil des plantes et leur premier parfum, l'éloignement ou l'oubli des occupations ou des affaires, sont autant de sources fertiles en jouissances pour les âmes tendres qui aiment le recueillement et qui n'ont jamais souffert; mais, en revanche, ces attrayantes, ces douces choses sont des poisons bien amers pour les êtres qui ont été éprouvés par le malheur, parce que, mélancoliques par accablement, ils se livrent à une intempérance d'idées qui les étourdit d'abord ou les console momentanément, mais qui au fond use en les fatiguant tous les ressorts de leur esprit et de leur imagination.

C'est dans la solitude toute remplie de l'immensité de Dieu que celui qui a du génie sent et apprécie toute la puissance de cette étincelle divine, et parvient sans efforts à rassembler des forces qui lui ouvrent des voies jusqu'alors inconnues. C'est dans la solitude que toutes les heures laissent une trace;

que le sage appartient à lui-même, qu'il s'élance et qu'il s'élève jusqu'à cette sublime philosophie de l'âme si différente de celle de l'esprit, si supérieure à elle et partant si difficile à conquérir. Enfin, c'est encore la solitude qui, comme un doux remède, vient apporter quelque soulagement à ceux qui subissent sans murmurer les tourments délicats mais déchirants d'une séparation cruelle ou d'une trop longue absence.

On a remarqué aussi que, plus nos passions avaient de force et de profondeur, plus elles nous portaient à un isolement complet. C'est pour cela que l'anachorète et l'amant malheureux recherchent avec le même transport le silence des nuits, le calme des fôrets et les lieux solitaires : tous les deux obéissent à un instinct qui les guide à leur insu, et tous les deux rencontrent dans cette honorable soumission aux lois de la nature de précieuses consolations et de grandes jouissances.

Mais si la solitude convient aux études, aux amours malheureuses ou aux grandes infortunes, elle est en revanche pleine de dangers pour tous ceux que l'adversité n'a point encore éprouvés et qui s'y plongent imprudemment par découragement, par fantaisie ou par caprice; elle devient pour eux une source d'amertume et de souffrance, et ces pa-

roles de l'Écriture, Malheur à ceux qui sont seuls! leur sont parfaitement applicables.

En effet, transportez-vous par la pensée dans les plus belles contrées de la terre, sur les bords d'un fleuve dont l'eau bienfaisante arrose de magnifiques prairies tout émaillées de fleurs charmantes, ou bien encore dans des forêts délicieuses par leur éternelle verdure; foulez-y à vos pieds tous les parfums de l'Orient; appelez le sommeil par de soupirants accords, cueillez et savourez les fruits les plus délicats pendant que les timides oiseaux chantent à leurs compagnes des hymnes solennelles que les brises harmonieuses accompagnent d'une manière ravissante; en un mot, composez-vous un Eden tout à vous; mais seul pour aimer et pour jouir, restez seul aussi au milieu de ce paradis terrestre que vous vous serez arrangé en souverain; restez seul quelque temps, et vous serez pauvre dans l'abondance même, et la misère vous suivra au milieu de tant de richesses, car l'âme fait elle-même son bonheur, et ce qui est hors d'elle n'est seulement que l'occasion du plaisir. Restez seul, et cet admirable spectacle, ce délirant tapage de la nature, loin d'embraser vos sens, ne fera que les irriter. Vous vous trouverez misérable, vous vous trouverez malheureux, parce que l'isolement absolu est un sup-

plice dont le cœur ne saurait long-temps supporter les tortures.

Mais, faisons-le bien observer, être dans le monde n'est pas la même chose qu'être avec le monde ; et chacun reconnaîtra qu'il y a une différence immense entre ces deux états, la présence et la coexistence (c'est-à-dire entre ces deux situations diverses : être simplement avec quelqu'un ou bien coexister avec lui). En effet, l'une est plus ou moins passive; l'autre, au contraire, est nécessairement active ; la présence tient encore de l'excentricité; la coexistence, au contraire, commande la fusion et l'identité. C'est elle, ou plutôt c'est le besoin impérieux qu'elle fait naître qui forme de deux cœurs un cœur ; puis, elle a ses nuances et comme ses degrés, et ce sont ces degrés, semblables en quelque sorte aux différentes affinités chimiques, qui marquent les tons de la sollicitude et de l'amour, et qui établissent ainsi une échelle diatonique des attachements humains, exprimant d'une manière admirable les diverses corrélations de la mère au fils, du père à l'enfant, du mari à la femme, et dans une sphère que l'on peut agrandir encore, tous les mouvements de la sympathie et de l'antipathie avec leurs degrés intermédiaires.

Voilà certainement la cause de tant de mystères;

voilà ce lien secret qui enchaîne tous les êtres de l'univers, qui préside à leur révolution, qui concourt à leur harmonie; nous le retrouvons partout, il se mêle aux actes les plus importants de la nature, et, sous le nom d'attrait, il constitue en quelque sorte leur expression symbolique.

On peut définir le besoin de la coexistence, l'ordre de Dieu, le commencement et la fin de toute espèce de mouvement. Ce besoin n'existe pas seulement chez les êtres sensibles pour lesquels vivre c'est aimer, c'est sortir de soi, s'épandre ou s'agrandir par un commerce, par un échange réciproque de sentiments et d'affections; mais on le retrouve encore et on le distingue parfaitement chez les êtres qui sembleraient devoir être les plus étrangers à la vie. Ainsi, c'est pour satisfaire de loin à la coexistence que les corps de la nature physique, que les astres s'attirent, que les métaux se marient, que les acides veulent des alcalis, comme les alcalis recherchent des acides. Mais revenons à notre question. Ce n'est point seulement dans les bois ou au fond des forêts que la solitude épand ses tristesses, mais en tous lieux, mais partout.... On est seul auprès d'une personne, auprès de deux, auprès de cent; on est plus seul encore auprès de mille et au

milieu des cercles les plus brillants ; on est seul par le vide du cœur et par l'indifférence... Voyez plutôt ce qui se passe tous les jours, au milieu d'un tête-à-tête ou d'une réunion d'amis. Une personne qui survient en rompt tout-à-coup les douceurs, et si vous suivez la progression avec quelque attention, vous verrez qu'en général la conversation intime languit et la confiance se retire à mesure qu'un groupe se grossit, à mesure qu'il se rapproche d'un autre groupe; vous verrez qu'elle tombe et s'éteint tout-à-fait aussitôt qu'un cercle est entièrement et pleinement constitué. Ce sont là des vérités qui relèvent d'une expérience tout-à-fait vulgaire.

Mais aussi, de même que l'on peut se trouver seul dans la foule ou au milieu d'une grande assemblée, de même on peut se croire en compagnie dans la solitude la plus complète. C'est là le propre de l'imagination et son prestige ; par elle ou plutôt par la pensée qu'elle anime, on cesse d'être seul quand on évoque le souvenir d'une personne aimée; quand on remonte vers le passé dont le revoir est si imposant et comme plein de mystères ; quand on retrouve l'être qu'on soupire et qu'on le suit dans ses projets, dans ses espérances ou dans ses craintes; enfin quand on s'unit à lui par la reconnaissance

et par l'amour, dont les voluptés intimes ne sauraient être goûtées, comme les plaisirs des cieux, que par quelques élus.

Dans ces circonstances, l'isolement et la solitude, dont les étreintes sont parfois si cruelles, deviennent à leur tour des sources de jouissances et d'ineffables plaisirs; ils nous mêlent plus intimement à ceux que nous aimons, ils nous font vivre des mêmes sentiments en confondant notre existence avec la leur; enfin, ils condensent la coexistence dont la magie est si puissante qu'elle triomphe des difficultés et de toutes les rigueurs de l'absence, et qu'elle enfante ces rêves délicieux et toute cette prescience qui tient du prodige, qui domine les miracles des sympathies, et qui n'a d'égal en fait de mystères que les extases indicibles de la vie ascétique.

Ces réflexions suffiront pour éclairer chacun sur la mesure qui lui convient, et elles nous dispenseront de formuler des conseils qui, pour être bons et applicables, demanderaient eux-mêmes à être modifiés selon les natures différentes et les divers individus.

CHAPITRE VII.

De la menstruation cu de l'éruption des règles.

La menstruation est le phénomène le plus remarquable de la puberté chez la femme ; elle ouvre chez elle une scène très fertile en changements de toute espèce.

C'est vers la quatorzième ou la quinzième année que les jeunes filles commencent, dans nos climats, à être sujettes à ce triste et affligeant tribut ; cependant il n'est pas rare que la menstruation s'établisse plus tôt ou plus tard, selon mille circonstances qui peuvent elles-mêmes varier à l'infini.

La menstruation, une fois établie, se reproduit ensuite périodiquement tous les vingt-cinq ou trente jours ; on la désigne sous les noms de menstrues, de règles, de purgations ou de flueurs.

Pline avait avancé que les femmes étaient les seules qui fussent assujetties à l'écoulement menstruel ; mais le célèbre Buffon a prouvé le contraire ; il a démontré que quelques femelles partageaient avec la

femme cette pénible fonction. D'autre part, il paraît que, par une sorte d'exception inexplicable, les Groenlandaises et quelques Brésiliennes sont affranchies de ce tribut. S'il en est ainsi, il y a vraiment matière à tourmenter la science de quelques beaux esprits qui se sont lancés à perte de vue dans de magnifiques théories sur la cause originelle de la menstruation chez les femmes !

Nous n'entrerons pas dans de grands détails relativement à la quantité ou à la qualité de sang perdu par les femmes dans chaque crise menstruelle (1) ; nous dirons simplement que la quantité de sang varie de huit à seize onces, et même de seize à vingt-quatre, et qu'elle dépend ordinairement de l'âge, de la force et du tempérament du sujet, et aussi de la saison et du climat dans lequel on se trouve.

Quant à la qualité, elle nous semble devoir être en rapport avec l'état plus ou moins florissant de la santé. Dans tous les cas, nous partageons l'opinion de ceux qui pensent que le sang menstruel est, chez la plupart des femmes qui prennent soin d'elles,

(1) Cette question et toutes celles qui s'y rattachent ont été traitées *ex professo* par M. le docteur Brière de Boismont, dans un ouvrage couronné par l'Académie royale de médecine ; nous ne saurions mieux faire que de renvoyer nos lecteurs à cet excellent livre.

aussi pur et aussi innocent que le sang des victimes : opinion bien différente de celle de Pline, qui a dit net : « Que le sang menstruel était un poison funeste qui corrompait ou faisait tourner le vin ; qui enlevait aux graines leur fécondité, desséchait les gazons, faisait tomber les fruits et frappait les insectes d'une atteinte mortelle. »

La femme est tributaire de la menstruation pendant les plus belles années de sa vie, c'est-à-dire depuis l'âge de quinze ans environ jusqu'à celui de quarante à cinquante ans. Pendant cette longue période de temps, sa santé est si étroitement liée à l'accomplissement de cette importante fonction qu'elle est en quelque sorte l'image de sa régularité ou de ses écarts ; qu'elle se fortifie ou qu'elle chancelle selon que la menstruation s'accomplit ou languit.

La première éruption des règles se manifeste ordinairement, chez les filles, à l'âge de quatorze ou quinze ans ; mais la qualité et l'abondance de la nourriture, la nature du climat, les lectures érotiques, l'exaltation de l'imagination, les besoins prématurés, les jouissances précoces peuvent hâter ou précipiter cette époque. Toutefois, c'est presque toujours au détriment de l'économie, et il est à remarquer que ces diverses conditions ne favorisent réellement l'épanouissement de la beauté qu'en flé-

trissant promptement son éclat, qu'en abrégeant sa durée, et en portant de la sorte une atteinte très funeste à la santé.

L'époque de l'éruption s'annonce ordinairement, surtout les premières fois, par un malaise vague, accompagné d'un sentiment de lassitude général; par des douleurs gravatives dans la région des reins; par des tiraillements incommodes dans les seins, et aussi par la mélancolie, par la tristesse, et même quelquefois par le trouble momentané des facultés mentales.

Quelques circonstances peuvent rendre la première éruption encore plus douloureuse et plus pénible, la vie oisive, par exemple, et en général toutes les habitudes vicieuses qu'entretiennent dans les grandes villes la richesse et le luxe.

Une fois bien établie, la menstruation doit se reproduire d'une manière périodique; cependant plusieurs causes, les unes indépendantes de la volonté, les autres au contraire qui lui sont plus ou moins subordonnées, peuvent arrêter, troubler ou suspendre momentanément cette utile fonction; c'est alors qu'on voit éclater les plus graves accidents; bientôt on les compte par milliers, et ils ne cèdent ordinairement qu'autant que les sources du sang, ouvertes de nouveau, laissent écouler des jets salutaires par leur abondance même.

Parmi toutes ces causes, il en est une que nous devons signaler avec soin, parce qu'elle est très commune, quoique peu connue, et par cela même assez rarement prise en considération, nous voulons parler de la continence..... Elle est si contraire et même si opposée au vœu et aux lois de la nature, que sous sa triste et douloureuse influence tous les organes de la reproduction se flétrissent insensiblement, et tombent facilement dans une torpeur morbide qui se propage par une sorte de contagion à tous les autres organes.

A dater de ce moment, toutes les fonctions se dérangent, et de leur trouble résulte une affection générale dont les effets se font ressentir dans toute l'économie, dont ils arrêtent ou suspendent les mouvements, couvrant ainsi du voile de la souffrance les charmes à peine éclos de la jeunesse et de la beauté.

Une fois livrées à ces autres tortures, les innocentes victimes d'une virginité si pesante éprouvent bientôt une foule d'accidents qui se révèlent par la faiblesse et l'altération des sens, par la lenteur des mouvements, la perversion du goût, la perte de l'appétit, par l'embarras et le trouble de la respiration et de la circulation, enfin par des étouffements, des palpitations ou des syncopes ; puis des hémorrhagies irrégulières et plus souvent encore des pâles

couleurs apparaissent, et pourtant c'est encore ce qui peut arriver de mieux à ces nouvelles vestales.

Toutefois, si la continence, si le célibat ou leurs stupéfiantes langueurs sont contraires au libre exercice ou à l'exercice régulier de la menstruation, d'autre part, les mœurs luxurieuses et la vie érotique ne sont pas moins préjudiciables ou funestes; c'est encore là une de ces vérités très importantes que les femmes ne doivent jamais perdre de vue.

Enfin, parmi les causes nombreuses qui peuvent apporter de grandes modifications et même un trouble notable dans le phénomène ordinaire de la menstruction, nous devons encore citer la misère, le travail excessif, la grossesse, l'allaitement, et aussi toutes les révolutions profondes auxquelles l'économie est exposée ou sujette.

Chacune de ces causes exerce une action notable sur le travail de la menstruation, mais toutes ne l'influencent pas de la même manière; les unes la suspendent, l'augmentent ou la pervertissent; les autres au contraire donnent naissance à des complications très graves, au nombre desquelles il faut citer la migraine et les convulsions.

D'autre part, lorsque les femmes sont exposées, en raison de leur tempérament ou de leurs habitudes, à éprouver des écoulements de sang assez abondants

pour dégénérer en véritables pertes, elles doivent éviter avec le plus grand soin tous les excitants, tous les excès, tous les abus, et même les émotions vives, les fatigues ou les veilles, car toutes ces causes ne peuvent qu'ajouter aux accidents de la maladie en l'aggravant. La menstruation exige de grandes précautions, selon qu'elle est difficile ou dérangée, trop abondante ou irrégulière. Nous allons indiquer rapidement ce qu'il convient de faire dans ces circonstances.

Nous rappellerons d'abord que les précautions et les soins hygiéniques qui peuvent favoriser la menstruation et en rendre le début moins orageux et moins pénible, doivent nécessairement en précéder l'époque de huit ou dix mois au moins.

Pour bien saisir ensuite les indications et toutes les précautions que réclame cette révolution, on s'attachera naturellement à reconnaître le vrai tempérament de la personne, afin de distinguer si un état de pléthore ou d'anémie, de mobilité nerveuse, d'excitation ou de sous-excitation, ne viendraient pas par leur concours malheureux et comme par accident déranger le travail de la nature et contrarier de la sorte ses opérations ordinaires.

Une fois fixé sur ce point très important, les moyens les plus constamment heureux pour ouvrir

les sources de l'écoulement menstruel consistent à distribuer sagement l'emploi des forces, et de telle façon que les exercices du corps et ceux de la pensée se fassent toujours équilibre, non pas dans le même moment, ce qui serait impossible, mais dans l'ensemble de leur développement. En conséquence, on aura recours d'une part à la gymnastique et de l'autre à des lectures attachantes, à des distractions agréables.

On surveillera le régime avec attention, on fera en sorte que les aliments ne soient ni trop abondants ni trop excitants; on les prendra à des heures convenables et réglées; on se prémunira contre les atteintes, toujours dangereuses à cette époque, du froid humide, et en général contre toutes les transitions brusques de la température; on devra surveiller aussi le moral, le cœur et les penchants des jeunes filles, et l'on s'opposera autant que possible au développement des passions qui ne seraient pas de leur âge, aux émotions vives et ardentes, aux besoins factices, et surtout à un certain commerce affectueux (entre jeunes personnes) dont l'excès caractérise une erreur ou plutôt un vice de sentiment qui peut avoir des conséquences graves, dans ce sens qu'il appelle et qu'il concentre sur quelques organes un surcroît d'excitabilité qui demande à être dis-

sipé, et qui sans cette condition s'accumule au contraire et devient la source d'une infinité d'accidents qui prennent bientôt le caractère et les formes variées de l'hystérie.

Nous avons déjà dit que le choix des aliments était une affaire importante ; nous ajouterons que les fonctions digestives doivent être aussi l'objet d'une attention toute particulière, et qu'on ne saurait assez les surveiller.

Pendant la durée de la menstruation, toutes les femmes en général, mais particulièrement les femmes nerveuses et irritables, feront bien de se conformer à un régime que l'expérience et l'observation leur indiqueront à mesure que les circonstances les éclaireront davantage sur les anomalies et sur les besoins de leur tempérament.

Il n'est pas rare que certaines femmes très grêles et très délicates en apparence possèdent cependant au fond et secrètement, si l'on peut s'exprimer ainsi, une constitution robuste et une exubérance de forces qui rendent chez elles l'éruption des règles très difficile et très laborieuse. Eh bien ! lorsqu'on a positivement reconnu cet état, il faut avoir recours immédiatement aux boissons délayantes, légèrement chaudes, aux pédiluves simples ou aiguisés avec quelques cuillerées de vinaigre, aux bains tièdes,

aux frictions sur les jambes. Enfin, si tous ces moyens ne suffisaient pas, il faudrait appliquer des ventouses sèches à la partie supérieure et interne des cuisses, ou bien faire appliquer quelques sangsues à la vulve, ou mieux encore faire pratiquer une saignée du bras ou du pied.

Mais comme ces divers moyens ne doivent être employés qu'autant que le moment d'agir a été parfaitement reconnu et constaté, attendu qu'en médecine c'est de l'opportunité seulement que dépend le succès, il est bien entendu qu'il n'y aura jamais que le médecin qui pourra se prononcer sur une matière aussi délicate, et par cela même toutes les personnes prudentes devront en pareille circonstance avoir immédiatement recours à son avis.

Dans tous les cas, si l'on se trouve auprès d'une fille non encore réglée, mais sur le point de l'être et touchant pour ainsi dire au début de cette éruption, s'annonçant déjà par quelques prodromes, on ne se pressera pas de la médicamenter; mais, avant de se décider à employer des remèdes actifs, on examinera si le moment est favorable et si l'instant d'agir est arrivé. On aura acquis toute espèce de certitude à cet égard si le sein est dur et tendu, s'il y a de la douleur dans la région des reins, s'il s'est opéré quelque changement dans la voix, enfin si

les organes de la génération ont acquis leur entier développement ; alors on pourra agir de concert avec la nature et l'on parviendra de cette manière à favoriser la série des phénomènes qui composent le travail de la menstruation.

Dans ce but, on pourra employer avec confiance les moyens que nous avons indiqués plus haut, et l'on favorisera encore leur action par l'emploi de quelques infusions légères d'armoise ou de safran, par des eaux minérales, par des bains de siége, par l'électricité, et quelquefois par des émissions sanguines. Mais, nous le répétons, dans de pareilles circonstances, le médecin est le seul qui ait le droit de prescrire et de diriger un traitement énergique.

Lorsque le retard de la menstruation se rattache à la faiblesse des organes ou à une mobilité nerveuse excessive (qui peut durer très long-temps), il faut avoir le bon sens et le courage de renoncer aux drogues et aux remèdes, car dans ces circonstances, très communes surtout dans les grandes villes, on trouve de meilleures ressources dans un régime bien ordonné, dans une vie active, et dans une foule d'occupations et de jeux qui tiennent en éveil le physique et le moral.

Quand les obstacles qui s'opposent à l'exercice de la menstruation se lient à une constitution ner-

veuse primitive, ou bien encore à une susceptibilité nerveuse qui est elle-même le fruit de mauvaises habitudes, il faut avoir recours aux bains et aux frictions sur les membres, à une nourriture peu échauffante, puis aux passions douces, aux tendres épanchements, en un mot, à tout ce qui touche sans agiter, et à tout ce qui peut calmer et régler la sensibilité en donnant encore plus de vigueur et de force à l'organisme.

Enfin, si les embarras de la menstruation se rattachent, comme cela arrive souvent, à l'inertie ou à l'oisiveté de la matrice, c'est-à-dire à une continence que la nature condamne, il faut savoir obéir aux lois de son tempérament et subir sans trop se plaindre les sacrifices et les douces violences qu'il impose; or, sous ce rapport, il n'y a pas de meilleur agent que le mariage, c'est un emménagogue par excellence et le plus fidèle de tous. En effet, on a vu des femmes qui avaient toujours été mal réglées, malgré les soins les mieux entendus, chez lesquelles la menstruation s'est établie d'une manière régulière après quelques mois de mariage, et encore mieux après leurs couches, comme si la conception et la grossesse avaient le secret d'arracher à leur torpeur accidentelle des organes dont le sommeil ou la paresse sont si dangereux.

Mais avant tout, et ce sont là des considérations de la plus haute importance, il faut savoir qu'il y a des filles si peu pléthoriques qu'elles ont à peine besoin de perdre un peu de sang chaque mois pour se bien porter, ce qui fait qu'on finirait par les tuer si l'on s'obstinait par provoquer chez elles un écoulement abondant.

D'autre part, l'on ne doit pas oublier non plus qu'il y a des femmes qui souffrent pendant tout le mois, excepté pendant le temps où l'éruption se prépare, comme si pendant ce moment elles profitaient accidentellement d'une quantité de sang plus forte qu'à l'ordinaire. Or, il est évident que chez de tels sujets il vaut mieux faciliter la composition du sang que de répandre le peu qui existe, et l'on parviendra facilement à ce but en conseillant un régime tonique composé de viandes noires et grillées, de vin vieux et généreux.

Nous devons faire mention d'un cas heureusement assez rare, mais trop grave quand il se présente pour que nous puissions le laisser passer sous silence; nous voulons parler de la conformation vicieuse des parties génitales. Elle existe quelquefois à un degré tel qu'on l'a vue s'opposer complétement à l'écoulement du sang menstruel. C'est alors un accident très fâcheux, et il est d'autant plus

alarmant qu'il n'y a guère que les opérations chirurgicales qui puissent en triompher.

On peut craindre cette complication lorsque les symptômes généraux qui précèdent ou qui accompagnent ordinairement la menstruation reviennent périodiquement et sans résultats; lorsque pendant tout le temps de leur durée la jeune fille se plaint d'une sorte d'embarras dans le bas-ventre; lorsqu'elle accuse la sensation d'un poids incommode accompagné d'engourdissement dans les membres; enfin lorsqu'à tous les symptômes se joignent encore des maux de tête, des malaises vagues, des syncopes, ainsi qu'une grande difficulté pour rendre les urines ou pour aller à la garde-robe.

Il est bien rare que l'éruption des règles ait lieu sans apporter quelque changement dans le caractère des femmes. La plupart sont sujettes au contraire pendant cette époque à des caprices, à des ennuis, à des désirs vagues, à des idées mélancoliques ou sombres qui rendent passagèrement leur commerce moins agréable; elles ont moins de douceur dans leurs manières, elles sont beaucoup plus impressionnables, plus irritables, et partant plus susceptibles de frayeur et de découragement; elles sont aussi plus sujettes au froid et plus accessibles à toutes les vicissitudes du

temps, en un mot, elles sont tributaires souffreteuses d'une infinité de petits accidents que nous devons connaître, non pour les augmenter ou pour en rire, mais au contraire pour les adoucir en entourant les femmes d'un tendre respect qui les console et qui les flatte, et en leur prodiguant tous les petits soins qu'une bienveillance éclairée et une sollicitude délicate savent si bien inventer ou trouver.

La suppression des règles est un accident encore plus sérieux que leur non-éruption; dans cette circonstance, comme dans une infinité d'autres, c'est d'abord la cause du mal qu'il faut chercher et connaître avant d'agir.

Si la suppression se lie à un état nerveux, ou, ce qui arrive très souvent, à une cause morale un peu vive, il faut avant d'agir attendre patiemment l'époque à laquelle les règles paraissent habituellement; puis, lorsque certains phénomènes font présumer que la nature essaie elle-même quelques efforts pour déterminer l'écoulement sanguin, on a recours aussitôt et simultanément aux pédiluves chauds, aux fomentations émollientes sur le ventre, et mieux encore aux bains de siége dont on favorise l'action par quelque infusion de vulvaire, de matricaire ou d'armoise. Et ici, nous pouvons l'affir-

mer en toute sécurité, ce traitement réussit beaucoup mieux que mille remèdes irritants, trop souvent employés sur la foi d'expériences suspectes. Nous nous sommes bien trouvé aussi, en pareille circonstance, de faire prendre pendant le bain de siége un verre (à bordeaux) de vin blanc avec addition de cinq ou six grains de safran en poudre.

Si la suppression tient à l'abus des plaisirs de l'amour, ce qui arrive quelquefois chez des femmes très ardentes, il est évident que ce n'est pas aux remèdes qu'il faut avoir recours, mais seulement à la continence, qui sera favorisée par l'usage du bain et par un régime humectant. Si la suppression tient à un état pléthorique, à la turgescence du sang ou à sa composition trop riche, on se mettra à un régime doux et lacté, et l'on éloignera de sa table les viandes noires, saignantes ou grillées, et même toutes les substances grasses et butyreuses; on aura recours en même temps à l'exercice, à la promenade, poussés jusqu'à une légère fatigue. Enfin on emploiera tous les moyens capables de déplacer l'irritation fixée sur les viscères abdominaux, dont le contre-coup retentit ordinairement d'une manière si profonde sur le reste de l'économie.

Si la suppression dépend de causes morales, ce qui est assez fréquent et ce qui donne lieu aussi à

des accidents très difficiles à faire cesser, il faut avoir recours aux douces causeries, aux distractions adroitement ménagées, aux voyages, à la musique, en un mot à tous les mouvements tendres qui remuent l'âme sans la secouer.

Tels sont les seuls moyens qu'il est prudent d'employer dans les différents cas de suppression; nous n'hésitons pas à signaler tous les autres comme étant suspects, inutiles ou dangereux. Toutefois, pour mettre chacun à même de juger des périls que l'on court lorsqu'on se sert de remèdes dont on ne connaît pas l'action, nous allons rapporter un fait très remarquable cité par Tissot, dans son Traité des femmes vaporeuses :

« Mademoiselle ***, âgée de vingt ans, traversait une rue dans le temps de ses règles; un gros paquet de linge tombe à côté d'elle, elle en est effrayée; les règles se suppriment, et elle prend des palpitations et quelques défaillances. Entre autres remèdes, on lui fait boire pour rappeler les règles beaucoup d'eau de Balaruc. L'effet de ce traitement fut tel qu'elle tomba dans des convulsions d'une force, d'une longueur, d'une fréquence et d'une bizarrerie si extraordinaire qu'après avoir épuisé tous les secours physiques de la province, et avoir fait quelques consultations ailleurs, on ne vit qu'une cause sur-

naturelle et très malfaisante qui pût opérer une telle maladie. On accuse le diable ; et après mûre délibération, après avoir bien décidé que tous les secours de la médecine seraient inutiles, on convint que l'exorcisme est la seule voie de salut. Le jour est marqué, les ecclésiastiques du voisinage sont convoqués ; l'heure approchait, la cérémonie allait commencer, quand un ami de la maison arrive par hasard. On était déjà réuni dans le lieu où la cérémonie allait s'exécuter ; il ne trouve qu'un domestique de qui il a beaucoup de peine à savoir ce qui se passe d'extraordinaire. Enfin instruit, il court à son ami, raisonne avec lui, lui fait sentir toute l'extravagance de cette opération et en obtient le temps nécessaire pour m'écrire. Je ne vis que les suites ordinaires d'une irritation excessive occasionnée par des remèdes violents ; je crus qu'il fallait traiter la malade comme une personne empoisonnée ; j'ordonnai l'usage du lait pour tout aliment, tout remède, toute boisson, et les accidents ne tardèrent pas à disparaître. Ils n'auraient jamais eu lieu si on se fût borné après la frayeur à quelques bains tièdes, un régime doux, quelques boissons délayantes un peu diaphorétiques et à un exercice fréquent ; c'est presque le seul traitement qui convient dans ce cas. »

Lorsque la suppression de l'écoulement menstruel continue, malgré tous les moyens que nous venons d'indiquer, et lorsque cette évacuation est remplacée en tout ou en partie par des pertes blanches, il faut conseiller l'exercice et surtout le séjour à la campagne; l'air qu'on y respire, les aliments et l'exercice qu'on y prend, les excursions à pied, à cheval ou en voiture, les longues nuits et le sommeil paisible qu'on y goûte, sont autant de causes ou de conditions favorables qui contribuent à rafraîchir le sang et à le recomposer pour ainsi dire, ou au moins à lui donner une consistance et une chaleur qui ne peuvent que favoriser l'écoulement périodique.

On fortifiera encore l'action de tous ces agents bienfaisants par l'usage des lotions fraîches; on emploiera aussi des décoctions de roses de Provins; enfin on boira chaque jour un verre ou deux d'eau ferrée, ou bien une infusion légère de plantes amères édulcorée avec du miel.

Dans le cas où les règles, sur le point de reparaître, donneraient lieu à des coliques violentes, on prendrait une infusion de tilleul légèrement sucrée dans laquelle on laisserait tomber quelques gouttes d'assa fœtida. Quelques praticiens prétendent que cette teinture réussit encore mieux en lavement. Si

l'on avait recours à ce dernier moyen, on mettrait vingt-cinq ou trente gouttes de cette teinture dans deux cent cinquante grammes d'eau froide. (8 onces.)

On reconnaît les pertes moins à la quantité de sang que les femmes perdent, et qui peut varier beaucoup, qu'aux symptômes ou aux accidents qui les accompagnent ou qui les suivent. Ainsi, on est autorisé à regarder les menstrues comme étant trop abondantes et constituant de véritables pertes lorsqu'elles entraînent après elles la tristesse et le découragement, l'affaiblissement des facultés morales, la perte des forces et de l'appétit, la dépravation du goût, ou bien des douleurs aux articulations, des vertiges, des défaillances continuelles ou des syncopes.

Les meilleurs moyens à employer dans ces circonstances pour faire cesser tous les accidents, sont le repos physique et moral, la situation horizontale, le calme de l'esprit et du cœur, l'air frais et souvent renouvelé, le régime, les boissons fraîches et tempérantes, ou mieux encore, l'eau pure acidulée avec quelques gouttes de suc de citron ou d'orange. Il est bien rare que les hémorrhagies ne s'arrêtent pas sous l'influence d'un pareil traitement; mais si pourtant elles persistaient, elles rentreraient nécessairement dans le cadre des maladies proprement

dites, et elles réclameraient les secours du médecin, auquel on ne saurait s'adresser trop tôt, attendu que ces sortes de pertes prédisposent singulièrement à la stérilité et à l'avortement.

Quant aux inégalités, aux anomalies de la menstruation, elles ne doivent inspirer aucune inquiétude sérieuse; aussi est-il prudent, avant de chercher à y remédier, de remonter aux causes qui les dominent ou qui les entretiennent, et comme le plus souvent elles se lient à quelque excès ou au moins à quelque abus, soit dans le régime, soit dans les plaisirs, soit dans les habitudes, c'est-à-dire à des causes sur lesquelles la raison et la volonté ont une très grande prise, il est toujours facile d'en triompher en tarissant la source, quelle qu'elle soit, qui leur a donné naissance.

A quelques exceptions près, et qui sont encore excessivement rares, le mariage n'est pas moins utile à la santé qu'aux bonnes mœurs; il y a une infinité d'incommodités, d'indispositions, et même d'affections qui ne cèdent qu'à son influence, et les meilleurs observateurs ont reconnu que les excès mêmes dans les plaisirs auxquels il convie, étaient beaucoup moins dangereux pour la santé que la privation absolue de ces plaisirs.

L'époque à laquelle le mariage convient aux

filles varie en raison du tempérament qui leur est propre, du climat qu'elles habitent, et particulièrement du genre d'éducation qu'on leur a donnée. Mahomet épousa Fatmé à peine âgée de huit ans, et elle devint mère immédiatement. A Sparte, les filles ne se mariaient qu'à vingt-cinq ans ; à Athènes et à Rome, elles pouvaient se marier dès qu'elles avaient passé l'âge de puberté. Chardin rapporte (dans ses voyages en Perse) que les Malaces sont déflorées à dix ans et que dans certaines parties de l'Asie, en-deçà du Gange, les femmes sont mères à dix ans.

Tous ces faits ne sauraient jeter un grand jour sur la question qui nous occupe ; ils sont intéressants sans doute au point de vue de l'histoire et de la curiosité, mais au fond ils ne peuvent servir de base à aucune théorie exclusive, parce qu'ils sont plutôt appuyés sur des considérations politiques que sur les enseignements de la nature. Ce que l'on peut dire, c'est qu'en France il est prudent de marier les filles vers l'âge de vingt à vingt-cinq ans. Avant cette époque, elles supportent difficilement le travail de la grossesse, celui de l'accouchement et toutes les fatigues de l'allaitement ; après cette époque ces mêmes crises et ces mêmes devoirs peuvent avoir encore d'autres inconvénients et d'autres dangers.

« Pour que la femme soit la vraie compagne de l'homme, dit Cabanis, pour qu'elle puisse s'assurer ce doux empire de la famille dont la nature a voulu qu'elle régît l'intérieur, il faut que toutes ses facultés aient eu le temps de se mûrir par l'observation, par l'expérience, par la réflexion ; il faut que la nature lui ait fait parcourir toute la chaîne des impressions dont l'ensemble forme, si je puis m'exprimer ainsi, les provisions véritables du voyage de la vie. Sans cela, passant d'une adolescence prématurée à une vieillesse plus prématurée encore, il n'y a presque point d'intervalle pour elle entre l'enfance du premier âge et celle du dernier; et dans toutes deux elle reste également étrangère aux vrais biens de la vie humaine; elle n'en connaît que l'amertume et les douleurs. »

Jugé au point de vue physiologique, le mariage a pour objet de tenir en exercice certains organes dont l'inaction ou l'oisiveté entraîneraient infailliblement des conséquences préjudiciables à la santé. Toutefois, l'exercice immodéré de ces organes a aussi ses inconvénients, et le plaisir lui-même a ses dangers et ses ennuis qu'il faut savoir éviter. On devra donc s'attacher à en régler le cours, car sans cette précaution la fatigue que son abus entraînerait finirait certainement par altérer des organes

déjà très délicats, et d'autant plus disposés à souffrir et à devenir malades que la constitution du sujet serait plus faible et moins arrêtée. On cite des milliers de jeunes personnes dont la croissance a été troublée par ces sortes d'excès, et il est bien prouvé que les plaisirs prématurés ont pour résultat ordinaire de précipiter le temps de la jeunesse, de l'abréger, et souvent même de déterminer par une sorte d'expansion convulsive une foule d'affections nerveuses.

C'est pour cela que les législateurs de tous les temps se sont occupés de cette grave question d'économie conjugale, et que plusieurs ont cherché à établir par ordonnance le nombre des actes. Solon voulait que les époux s'acquittassent de leurs devoirs au moins trois fois par mois. Zoroastre les prescrivait une fois tous les huit jours. Mahomet exigeait que chaque Musulman vît au moins une fois par semaine chacune de ses femmes, faute de quoi elle pouvait demander et obtenir le divorce.

Les peuples modernes n'ont pas de loi à cet égard ; c'est peut-être ce qui les a rendus si audacieux dans ce genre d'escrime. Roussel cite des hommes qui ont recommencé douze fois le même sacrifice dans l'espace de quelques heures. M. Virey raconte dans son ouvrage sur la femme, qu'une

fille publique, déjà livrée à la débauche depuis quelque temps, s'abandonna pendant toute une nuit à vingt soldats. On ne put pas savoir précisément jusqu'où s'étendit le nombre des actes; mais elle éprouva le lendemain une hémorrhagie abondante à la suite de laquelle elle mourut. C'était une petite femme brune, assez maigre et de force moyenne.

Au demeurant, le libertinage et le charlatanisme ont une très grande part dans ces tours de force des sens, c'est dire qu'il est fort imprudent de se livrer à de pareils essais.

Relativement à l'âge, il est très important que les époux ne soient pas à l'égard l'un de l'autre dans les rapports discordants du grand-père à la petite-fille, et réciproquement. Malheur, en effet, aux femmes livrées encore enfant aux froides amours de maris éteints ou blasés; elles ne connaissent que les fatigues ou les épines de l'hymen; ce sont de pauvres fleurs qu'un souffle malsain dessèche ou flétrit : ce sont de timides colombes que l'ouragan furieux renverse et tue avant le temps. Ce sujet est très sérieux et beaucoup plus important à approfondir qu'on ne serait porté à le supposer tout d'abord, n'en déplaise aux gens intéressés qui ne manqueront pas de se récrier contre notre réquisitoire. Cette question est à la fois du domaine de l'hygiène

et de la médecine légale, elle touche aux intérêts les plus chers à l'humanité. Comment, on s'évertue chaque jour à améliorer les différentes races d'animaux, et l'on prendrait moins de souci du perfectionnement de l'espèce humaine!... Ce serait un contre-sens et un crime contre lesquels la raison et la justice auraient le droit de s'élever et de sévir.

Aussi, nous le répétons aux esprits sérieux : la chasteté, malgré ses épreuves desséchantes, est mille fois préférable aux étreintes irritantes qui sont les suites ordinaires d'une union disproportionnée, fomentée ordinairement par la cupidité, ou par des considérations de famille ou de nom, plus puériles aujourd'hui et moins excusables que jamais. En effet, le commerce qui s'établit entre des époux mal assortis sous le rapport de l'âge, finit toujours par agacer les sens en les embrasant sans résultat, et de cette manière il appelle ou il favorise les habitudes solitaires, ces crimes de l'amour auxquels tant de malheureuses succombent dans leur désappointement.

Les fonctions de la génération veulent comme toutes les autres être accomplies et remplies ; voilà le vœu suprême de la nature; elle nous convie par mille attraits à exécuter ses ordres, et elle a attaché à l'exercice des organes par lesquels les fonctions

s'exécutent un plaisir d'autant plus vif que le but était plus important. Tout ce qui vit doit se reproduire et mourir, telle est la loi commune. Si la fleur brille un instant, c'est au moment de ses amours; l'acte une fois consommé, elle se fane et elle tombe; de même, l'homme se détruit en détail et meurt, à mesure que ses facultés génésiques s'éteignent et disparaissent.

C'est à l'hygiène à régler des fonctions qui déborderaient facilement sous l'empire du plaisir; elle recommande d'adopter un sage parti entre les extrêmes. En suivant ce précepte, les femmes échapperont aux plus grands dangers, elles éviteront l'hystérie, ce mal affreux qui ferait croire aux malins esprits et aux ensorcellements, si l'on pouvait ajouter foi à de pareilles sottises.

Et que les femmes ne se targuent pas de leur répugnance ou de leur dégoût pour certaines obligations conjugales; qu'elles cessent également de parler de leur tiédeur, du calme de leurs désirs ou de leurs sens. Ce sont là des défaites sans portée, sans valeur. La nature dominera toujours les préjugés, et les sottises convenues n'atteindront jamais que les petits esprits. Disons toute la vérité; à moins d'être affligées d'un vice de conformation ou d'une aberration de la sensibilité, ce qui revient absolu-

ment au même, toutes les femmes sont appelées à recevoir et à payer les impôts de l'amour, et celles qui peuvent sans en souffrir se soustraire ou se refuser à cette maîtresse loi, sont par le fait des créatures incomplètes, inhabiles et inutiles.

Ne nous abusons pas cependant sur les réserves des femmes, il y en a de bien des natures. Il y en a qui tiennent au tempérament, à la coquetterie, ou à l'amour-propre qui murmure secrètement; mais il y en a aussi de si délicates, nous dirions volontiers de si héroïques, qu'elles méritent d'être admirées et respectées... Telle fut la courageuse résistance d'Éléonore, qui, dans toute l'ivresse de son amour pour Raymond Lulle, sut lui refuser constamment un sacrifice qui eût fait à elle-même tout son bonheur sans le mal qui la dévorait et dont elle n'aurait jamais osé parler à son amant..... elle était affectée d'un cancer au sein en pleine ulcération !... Et depuis cette femme martyre, combien d'autres encore se sont immolées à la continence par des motifs aussi honorables, par la crainte d'apporter en holocauste des infirmités ou des cicatrices !

Du reste, l'amour entretient l'amour, comme sa privation l'attiédit et l'éteint : voilà pourquoi on rencontre tous les jours des femmes jusqu'alors ré-

putées insouciantes et froides qui, après quelques douces violences, ont fini par prendre assez de goût aux habitudes conjugales pour souffrir quoique pures d'une chasteté trop absolue et trop long-temps prolongée.

Puis, aux gens qui voudraient reprocher aux femmes ou leurs désirs ou quelques plaintes, nous dirons avec le docteur Virey : « Pourquoi faire un crime de désirer le nom sacré de mère, et de remplir des devoirs autorisés par toutes les lois pour la perpétuité du genre humain? N'est-ce pas plutôt parce qu'elle veut vivre dans l'honnêteté qu'une épouse trompée réclame la dissolution d'un contrat de fraude et d'imposture? Une femme est exempte de crime quand elle demande l'égalité des droits et des devoirs dans une union où elle se consacre pour la vie, et nulle loi ne peut être assez injuste pour immoler la faiblesse aux vains caprices du fort.

» Les ordonnances des rois de France et la pratique universelle de l'église vengent à cet égard la pudicité des femmes compromises par des unions inégales et illégitimes qui outragent les bonnes mœurs. Solon permettait à toute femme mariée à un homme inhabile à la propagation, d'habiter avec quiconque lui plairait des parents de son mari. »

CHAPITRE VIII.

Conseils aux femmes enceintes et aux nourrices.

Nous ne redirons pas de quels pieux hommages la plupart des peuples anciens ont salué les femmes enceintes; tout le monde sait qu'elles ont excité chez eux les sympathies les plus vives, et qu'elles sont devenues pour quelques uns l'objet d'un saint respect et d'un culte presque religieux, consacré lui-même par des usages particuliers. A Athènes, on épargnait le sang du meurtrier qui s'était réfugié dans la maison d'une femme enceinte, et dans l'ancienne Rome, les femmes mariées, que l'on supposait toujours en état de mère, n'étaient point, ainsi que tout le monde, forcées de se retirer à l'aspect du premier magistrat.

Nous laisserons à l'histoire tous ces détails, et nous nous attacherons seulement à faire connaître les soins de toute espèce auxquels les femmes ont droit, ainsi que les précautions infinies qu'elles doivent prendre de leur santé à une époque facilement

orageuse, qui doit toujours nous inspirer pour elles la plus tendre sollicitude et la plus grande indulgence.

Les soins que les femmes réclament de nous pendant la grossesse se rapportent en grande partie au commerce du cœur, de l'intelligence et de la pensée. Elles demandent à être traitées avec bonté et même avec douceur ; il faut craindre de les alarmer, de les inquiéter ou de les effrayer, car à cette époque toutes les impressions se font sentir chez elles d'une manière plus profonde et plus douloureuse que jamais.

Les femmes enceintes sont beaucoup plus sensibles que les autres au froid et surtout au froid humide; la trop grande chaleur les incommode également ; elles doivent s'exposer le moins possible aux intempéries de l'atmosphère et renoncer aux promenades du soir ; elles craindront aussi d'habiter les maisons nouvellement bâties, parce qu'indépendamment de l'humidité qu'elles renferment, elles sont encore fort dangereuses en raison du gaz sulfureux qui se dégage continuellement du plâtre qui a servi à leur construction.

Autant que possible les femmes enceintes rechercheront les maisons exposées à l'est; elles habiteront pendant l'été les chambres placées au nord et

au nord-est, et pendant l'hiver celles qui regardent le sud.

Nous avons déjà dit que les odeurs ne convenaient pas aux femmes, qu'il y en avait même qui affectaient assez douloureusement leur système nerveux pour déterminer consécutivement des indispositions fort graves. Nous dirons de plus que l'état de grossesse ajoute encore à cette grande susceptibilité, et qu'elle prédispose extraordinairement à une foule d'accidents qui éclatent sous l'impression que produisent les odeurs les plus innocentes à toute autre époque.

Ainsi donc, point de fleurs chez les femmes enceintes, si ce n'est pourtant quelques muguets ou quelques roses, et encore est-il plus prudent de s'en abstenir, tant la sensibilité est extraordinaire et bizarre chez les femmes pendant tout le temps de leur grossesse.

Pour la même raison, les femmes enceintes éloigneront de leur toilette tous les cosmétiques dont l'odeur est forte et pénétrante; c'est la moindre chose en effet que les droits de la prudence l'emportent sur ceux de la coquetterie, au moins pendant le temps où les femmes se trouvent dépositaires du gage le plus précieux à l'humanité.

Les bains, et surtout les bains un peu frais, con-

viennent parfaitement aux femmes enceintes, mais seulement après quelques mois de grossesse; les frictions leur réussissent également bien.

Quant aux vêtements, elles doivent avoir soin qu'ils n'exercent aucune presssion incommode; il faut les faire confectionner de manière qu'ils ne gênent en rien l'exercice de la respiration et qu'ils laissent au corps toute la liberté de ses mouvements. Le ventre demande surtout à être respecté, et l'habitude absurde qu'ont encore certaines personnes de se faire serrer du haut en bas dans l'espoir de faciliter ainsi l'expulsion de l'enfant, relève incontestablement d'un préjugé ridicule que l'ignorance seule a pu enfanter et perpétuer. Enfin, les femmes enceintes éviteront aussi de se serrer les pieds, les jambes ou le cou; c'est le meilleur moyen d'échapper à une infinité d'incommodités qui le plus souvent ne reconnaissent pas d'autres causes.

Le régime alimentaire est une des choses les plus importantes à surveiller chez les femmes enceintes, et nous devons d'autant plus chercher à tracer ici des règles sages qu'il n'y a point de sottises et même d'absurdités qui n'aient été débitées à ce sujet. Les uns prétendent que les femmes enceintes doivent choisir avec soin leurs aliments et les compter; les autres prétendent qu'elles peuvent manger

de tout indistinctement, parce que l'enfant fait tout digérer. Ceux-ci recommandent des choses qui ont toujours des propriétés merveilleuses, ceux-là en vantent d'autres qui seront encore bien plus extraordinaires!

Que reste-t-il aux femmes à faire en pareille circonstance; quel parti prendront-elles entre tant d'avis opposés? Elles s'en remettront à la raison, à l'instinct, au bon sens. Elles mangeront à leur appétit, peu à la fois et souvent, et de façon que les digestions se fassent complétement et sans fatigue; elles choisiront parmi les aliments ceux qui leur plairont davantage, quelle que soit, du reste, l'opinion courante sur la vertu de ces aliments. Enfin elles céderont jusqu'à un certain point à leurs envies et à leurs goûts extraordinaires ou bizarres, pourvu cependant que les aliments ou les boissons désirés ne possèdent d'ailleurs aucune propriété véritablement malfaisante. Et elles ne courront ainsi aucun danger, parce que l'état de grossesse imprime à la sensibilité de l'estomac une modification telle, qu'il arrive souvent que les substances ou les mets les plus indigestes ordinairement passent à cette époque sans inconvénient, et produisent même, jusqu'à un certain point, une action salutaire, tandis que, par une sorte de renversement

physiologique, les mets les plus sains deviennent nuisibles et agissent quelquefois comme des poisons.

L'eau pure est presque toujours la boisson qui convient le mieux aux femmes enceintes; le vin, les liqueurs, et en général toutes les boissons qui pourraient augmenter la susceptiblilté et la mobilité nerveuse auxquelles elles sont déjà si exposées pendant leur grossesse, leur conviennent peu; elles n'en useront par conséquent qu'avec une très grande sobriété; mais elles seront encore plus sévères sur l'usage du thé ou du café, à moins pourtant que ces boissons ne soient demandées par l'habitude, ou indiquées par une de ces dispositions particulières de l'estomac dont nous parlions tout-à-l'heure.

Enfin, on peut établir en principe que le médecin n'a rien à prescrire ou à condamner d'une manière absolue, mais qu'avant de donner des avis il doit s'attacher essentiellement à reconnaître l'état nerveux et le tempérament de la femme, sachant parfaitement que les écarts et les caprices de la sensibilité peuvent mettre en défant ceux qui auraient l'imprudence de leur opposer des formules absolues et des règles sans exception.

L'exercice convient aux femmes enceintes; il peut même à lui seul prévenir ou dissiper une foule

d'accidents et de complications qui transforment trop souvent la grossesse en une sorte de maladie. Cependant il doit être modéré et pris seulement dans des limites capables d'imprimer aux forces vitales une distribution régulière et de soutenir l'énergie des organes sans la détruire.

C'est vers la fin de la grossesse que l'exercice bien ordonné peut devenir très favorable; toutefois, il ne faut pas oublier qu'il a pour objet essentiel d'entretenir les forces sans les user, et qu'il deviendrait préjudiciable, si on le poussait jusqu'à la fatigue; il est prudent aussi de ne s'y livrer qu'autant que la digestion est opérée ou du moins à peu près terminée.

L'appétit vénérien demande à être surveillé chez les femmes enceintes; mais ici, comme dans beaucoup d'autres circonstances, il n'y a pas de règles absolues à établir; chacun a sa nature et sa mesure, et ce qui convient à telle ou telle personne est nuisible à une autre. Ainsi il est prudent de ne pencher ni du côté de ceux qui, comme disait Montaigne, *abominent* la conjonction pendant la grossesse, ni du côté de ceux qui prétendent que les secousses réitérées de l'amour et l'agitation voluptueuse des sens ne peuvent qu'ajouter au travail salutaire d'une grossesse en rendant l'accouchement plus prompt et moins

laborieux. La sagesse exige qu'on adopte un terme moyen entre ces termes extrêmes.

Les femmes enceintes ont des ennemis à craindre et à éviter ; ce sont les passions tristes et aussi les passions ardentes, les émotions fortes ou convulsives et même les impressions agréables, mais trop vives ; en effet, l'état de mère développe en elles comme de nouveaux sens qui ont des appétits et des goûts si bizarres que les choses les plus innocentes peuvent devenir momentanément très nuisibles et très redoutables.

Pendant leur grossesse, les femmes fuiront avec un soin égal toutes les tristesses et toutes les joies de la nature ; elles craindront jusqu'aux bruits mystérieux du soir si pleins d'émotions et de douces rêveries ; pour elles tout est dangereux ; il leur faut le calme des sens et celui de l'esprit et du cœur..... Mais si le murmure d'une eau qui serpente ou qui coule lentement, si le chant des oiseaux, l'épi qui jaunit ou la feuille qui tombe, si le silence ou le deuil d'alentour, sont autant de causes de souffrance pour leur âme inquiète et attendrie, à plus forte raison le glas funèbre, le son monotone de la cloche qui gémit gravement dans le lointain, la rencontre fortuite d'un modeste convoi, une croix dans le désert ou sur le bord d'un chemin, deviendront pour elles

des éléments capables de troubler leurs sens, de tourmenter leur sensibilité et d'effrayer leur raison, autant par les impressions que ces images font naître que par l'association des idées mélancoliques ou déchirantes qu'elles favorisent et entretiennent.

Ainsi donc, les femmes enceintes, et parmi elles les plus impressionnables et les plus nerveuses, auront grand soin d'éviter les spectacles douloureusement attachants, les scènes trop attendrissantes ou tragiques, et tous les mouvements qui saisissent ou qui captivent fortement l'imagination ou le cœur. Elles craindront également de s'abandonner aux transports violents d'une joie immodérée, et elles se garderont bien non seulement d'ajouter foi, mais même de prêter l'oreille aux récits aventureux des sages-femmes et des garde-malades, surtout si de pareils contes, presque toujours faits à plaisir et enjolivés, étaient de nature à faire naître quelques craintes sur les événements dont la grossesse ou l'accouchement sont parfois accompagnés.

Le sommeil est très salutaire aux femmes enceintes ; elles peuvent céder à ses douces avances ; mais elles éviteront les lits trop mous, car ces nids de laine ou de duvet si chers à la paresse sont on ne peut plus contraires à la santé par la chaleur étouffante

qu'ils appellent et qu'ils retiennent autour du corps pendant une époque à laquelle la sensibilité est augmentée et presque toujours très exaltée.

Nous signalerons encore ici pour la flétrir sans restriction une routine aveugle qui a fait déjà trop de victimes et qui moissonne encore tous les jours beaucoup de femmes qui, à en juger d'après leur bonne constitution, sembleraient vraiment destinées à un meilleur sort ; nous voulons parler de la dangereuse manie de saigner quand même, à quatre mois et demi et sans exception, toutes les femmes grosses, sous le vain prétexte de prévenir ainsi une foule de maux.

Cette pratique, malheureusement fort répandue dans toutes les classes, est blâmable et condamnable en principe : d'abord, parce qu'elle est souvent dirigée contre des accidents qui n'existent que dans la tête de certaines commères ou de demi-savants ; ensuite, parce qu'elle produit souvent un effet tout-à-fait opposé à celui qu'on se proposait d'obtenir ; enfin, parce qu'elle peut occasionner des fausses couches, et causer même la mort de l'enfant et celle de la mère, particulièrement chez des femmes nerveuses ou lymphatiques.

Toutefois, comme il y a aussi des circonstances dans lesquelles il est nécessaire et quelquefois urgent de saigner, nous devons les signaler.

La saignée est indiquée si, vers le troisième ou le quatrième mois de la grossesse, la femme éprouve des maux de tête, des éblouissements, des vertiges, si elle se plaint de bourdonnements ou de tintements dans les oreilles, de palpitations ou d'étouffements, si elle accuse en même temps un goût de sang dans la bouche, si le pouls est plein, dur à la fois et rebondissant.

En pareil cas, on ne saurait balancer un seul instant; seulement il faut avoir la précaution de faire pratiquer la saignée à peu près à l'époque à laquelle l'éruption des règles avait lieu avant la grossesse, en proportionnant la quantité de sang à l'âge, à la force et surtout au tempérament de la femme. De cette manière, elle se trouvera débarrassée de toutes ses indispositions deux ou trois jours après la saignée.

Mais ce n'est point assez de parler des précautions qu'exige la grossesse, nous devons encore indiquer les soins auxquels, par ce temps de progrès et de haute civilisation, c'est-à-dire par ce temps de luxe et de misère, chaque femme nouvellement accouchée doit être soumise pendant quelques jours pour éviter les suites fâcheuses de l'accouchement, devenu lui-même une sorte de crise et presque une maladie chez les peuples riches et civilisés.

On doit entretenir dans la chambre des nouvelles accouchées une température égale et modérée, et surtout un air frais et exempt de toute odeur, car rien n'est plus dangereux à cette époque que les parfums et les émanations fortes et pénétrantes. Les femmes devront redouter aussi les effets pernicieux des vicissitudes atmosphériques et des changements brusques de température. Elles sauront que les transitions brusques du chaud au froid et de la sécheresse à l'humidité sont excessivement dangereuses, et elles s'attacheront d'autant plus à les éviter qu'elles ne sont jamais plus disposées qu'à cette époque à contracter des affections cutanées et une foule de maladies d'autant plus rebelles que les forces vitales sont elles-mêmes tombées dans une sorte d'accablement ou d'épuisement.

Immédiatement après l'accouchement, les femmes doivent éviter les effets d'une vive lumière, les sons bruyants et tous les transports de la joie et de la tristesse, ainsi que les émotions vives, oppressives ou débilitantes. Ce que demande leur système nerveux, c'est de la tranquillité, c'est du repos ; ce qui leur convient, ce sont les petites causeries intimes, les paroles encourageantes et toutes les consolations que sait prodiguer une amitié tendre, éloquente, persuasive, intelligente, adroite.

La chambre d'une personne en couches doit être peu éclairée, parce que rien n'invite au repos et au calme de l'esprit comme un demi-jour, comme une lumière doucement ménagée. Elle ne doit pas non plus être chauffée comme une étuve ; cet usage est absurde, et sous le prétexte de prévenir des inflammations ou des fraîcheurs, il arrive trop souvent qu'on étouffe ces pauvres femmes sous le poids des couvertures ou sous l'édredon.

Rien ne prédispose mieux aux rhumes, aux affections rhumatismales et aux accidents qui surviennent quelquefois pendant la fièvre de lait, qu'une température très élevée. En condamnant les femmes à la supporter, on les rend plus impressionnables au froid et aux vicissitudes en général, et de cette manière on favorise tous les accidents que l'on voudrait prévenir.

C'est également une erreur de croire qu'on fait passer le lait plus vite en tenant les seins très chaudement ; cette précaution n'a d'autre résultat que celui d'exciter les glandes mammaires et d'augmenter la sécrétion du lait. La prudence demande seulement que les seins soient assez couverts pour n'avoir rien à souffrir de l'humidité ou du froid.

Le régime des femmes en couches mérite une attention particulière. Pendant la fièvre de lait on ne

leur permet guère que des potages; mais il y a des circonstances où la diète complète devient nécessaire. Quand elles nourrissent, on peut se montrer moins sévère; le point essentiel est de leur interdire tous les aliments excitants ou au moins échauffants que le vulgaire, dans son ignorance, a l'habitude de prodiguer dans le vain espoir de relever les forces. A cela près, on peut leur laisser faire en quelque sorte ce qu'elles veulent, surtout si les phénomènes suivent leur cours ordinaire. Un peu plus tard, on leur permettra des viandes blanches et rôties, des légumes frais et même un peu de vin; puis de jour en jour on augmentera encore leur régime, jusqu'à ce qu'elles aient entièrement repris leurs habitudes.

Il faut éviter les exercices violents après l'accouchement; il ne faut même revenir que graduellement à ses occupations ordinaires. Mais il faut aussi savoir se défendre de la routine de certains accoucheurs qui voudraient dans tous les cas, et sans exception, condamner les femmes à un repos absolu et prolongé. Un semblable parti ne peut être justifié que par la crainte de quelque accident grave, et dans toute autre circonstance il aurait, au contraire, les plus grands inconvénients.

Il est évident qu'il est du devoir d'une mère d'allaiter son enfant; c'est même une vérité de senti-

ment si naturelle et si simple qu'on a de la peine à comprendre comment, chez un peuple civilisé, l'éloquence impérieuse d'un philosophe est devenue nécessaire pour faire sentir toute l'importance d'un pareil devoir. Pourtant, il faut avouer aussi que certains moralistes, guidés d'ailleurs par des intentions très honorables et fort délicates, sont allés beaucoup trop loin à ce sujet, et qu'ils sont même tombés dans un excès non moins dangereux en prétendant exiger que toutes les mères s'acquittassent d'une fonction qui est quelquefois au-dessus de leurs forces et de leur santé.

Pour nous, malgré l'opinion contraire soutenue par des hommes dont nous respectons le mérite, nous soutiendrons qu'il y a une infinité de circonstances qui contre-indiquent formellement l'allaitement maternel, et qui imposent au médecin le devoir rigoureux de le défendre complétement et toujours.

Et vraiment quel lait et quelle vie pourrait donne et entretenir une mère souffreteuse ou atteinte d'une affection humorale ou contagieuse? quelle ressource et quel appui un malheureux enfant jeté au monde sans défense pourrait-il trouver dans les bras d'une mère qui ne lui offrirait qu'un sein mollasse, aride ou mal conformé, et qui aurait elle-même à lutter avec des forces inégales contre une

sensibilité morbide, contre des causes morales profondes et sans cesse renaissantes, ou même contre les seules épreuves infligées aux mères par les sots usages du monde et tous les caprices de la mode ?

Convenons-en, ce qu'il y a de mieux à faire en pareilles circonstances, c'est de fermer l'oreille à toutes les absurdités convenues, c'est d'obéir sans murmurer aux lois de la raison, c'est de confier son enfant à une nourrice saine, honnête, bien portante, capable surtout de lui prodiguer tous les secours physiques et les soins empressés et soutenus d'une seconde mère.

Mais lorsque les obstacles que nous avons signalés n'existent pas, lorsqu'une mère peut céder sans danger pour son enfant et pour elle-même au plus doux de tous les penchants, lorsqu'il ne dépend que d'elle, de sa volonté, de son dévouement de remplir cette importante fonction, rien au monde ne doit pouvoir la détourner de ce précieux devoir, le plus saint de tous peut-être, et dans cette circonstance les considérations de coquetterie et de molle quiétude deviennent des crimes qu'il faut flétrir et punir ; car refuser à son enfant le lait que la nature lui a destiné, c'est lui ravir une partie de sa vie, c'est le tuer à moitié pendant qu'une marâtre fait peut-être le reste, en lui inoculant des maladies et

des vices qui ne lui feront pas grâce plus tard, s'il parvient cependant à triompher de tous les dangers dont on entoure son berceau.

Ainsi donc, à l'exception de quelques circonstances que nous avons indiquées, une femme devra toujours nourrir son enfant. Tous les avantages seront pour elle : ses soins assidus lui conserveront un fils qu'elle aurait perdu peut-être en nourrice ou même en le confiant sur lieu à des mains mercenaires, et elle aura encore pour prix de son dévouement, la douce récompense et la satisfaction de voir son enfant profiter sous ses yeux, de recevoir ses caresses et son premier sourire; enfin, de lui épargner une foule de maladies occasionnées par un lait étranger, telles que des dépôts, des éruptions à la peau, la phthisie et certaines affections, sinon plus terribles, du moins aussi affligeantes.

Comme il est reconnu que la nature ne prélude à la vie que dans une sorte de silence, pour favoriser ses vues on attendra au moins vingt-quatre heures avant de présenter le sein à l'enfant, surtout s'il doit être confié à une nourrice dont le lait soit déjà ancien relativement à l'âge du nouveau-né, et il faudra attendre encore davantage si au bout de vingt-quatre heures l'enfant n'avait pas évacué le méconium, car la résorption de cette matière pour-

rait entraîner la jaunisse et compromettre sa vie. — On n'a pas à craindre cet accident quand la mère nourrit elle-même, parce que la nature a tout prévu et elle a donné au premier lait de la femme une propriété laxative qui obvie à la fois à tous les inconvénients; de plus, le lait de la mère a encore l'avantage d'être nutritif au degré nécessaire à la faiblesse des organes de son enfant.

Ce serait une imprudence et une faute d'attendre, selon le précepte du vulgaire, trois ou quatre jours avant de donner le sein à l'enfant, sous le vain et ridicule prétexte de laisser au cassement des cordes le temps de s'opérer, c'est-à-dire de laisser à l'ouverture des conduits lactifères le temps nécessaire pour s'établir.

La première succion une fois opérée, il faut accoutumer l'enfant à téter à des heures fixes, et cela moins encore dans l'intérêt de la mère que dans celui du nourrisson, qui ne trouve réellement un lait substantiel et réparateur qu'autant que celui-ci a séjourné assez long-temps dans le sein pour y subir une entière et complète élaboration.

On ne doit avoir recours à l'allaitement artificiel qu'en dernier ressort et lorsqu'on ne peut pas faire autrement. Le meilleur lait perd promptement ses propriétés lorsqu'on le sépare de la vie, c'est-à-dire

lorsqu'il a cessé de séjourner dans ses propres canaux, où il était comme imprégné d'un principe vivifiant. En conséquence, lorsque des circonstances majeures forcent d'avoir recours à un lait étranger, il faut faire téter l'enfant au pis même de la chèvre, et bannir autant que possible le biberon et tout autre appareil destiné à faire boire du lait, celui-ci perdant en grande partie ses propriétés du moment qu'il n'a pas été pris à sa source.

On ne saurait trop surveiller le régime des nourrices, d'une part parce qu'il est bien démontré que les aliments communiquent au lait des qualités particulières, et de l'autre parce qu'il est reconnu qu'on peut, à l'aide de l'alimentation qu'on prescrit à la nourrice, guérir chez les enfants beaucoup d'affections en rendant le lait tour à tour calmant, purgatif ou tonique, selon les diverses indications. M. le docteur Verdé de Lisle, qui est un expérimentateur très éclairé et fort attentif, nous a raconté lui-même qu'il était parvenu bien souvent à guérir radicalement des affections syphilitiques chez les enfants encore à la mamelle, en soumettant les chèvres qui les nourrissaient à un traitement mercuriel méthodique et soutenu.

Cela se comprendra facilement, pourvu qu'on veuille bien se rappeler que chez les animaux le lait

prend l'odeur et la saveur des pâturages dont ils se sont nourris, et qu'il est très facile d'imprimer au lait d'une mère des qualités médicamenteuses.

Les nourrices devront être sobres, et elles choisiront avec soin leurs aliments; elles adopteront une nourriture douce, plutôt végétale qu'animale; elles boiront peu de vin, et feront usage, au contraire, d'une boisson abondante d'eau d'orge ou de gruau, d'eau de poulet ou de veau; enfin, elles se rappelleront que le vin pur et les liqueurs fortes pris habituellement donnent au lait une certaine âcreté qui nuit à l'enfant; que les haricots et les choux leur communiquent des qualités malfaisantes; que les viandes salées altèrent tout-à-fait sa qualité.

Pour qu'une nourrice soit bonne, il faut qu'elle ait de vingt-quatre à trente-six ans; qu'elle jouisse d'une bonne santé; qu'elle ait la bouche fraîche et l'haleine douce; qu'elle ne soit ni trop grasse ni trop maigre; son sein ne doit non plus être ni trop gros ni trop petit, mais proportionné, détaché de la poitrine et avoir le bout bien fait; elle doit être brune de peau et de cheveux; son caractère doit être doux, patient, son tempérament sanguin et ses mœurs bonnes.

Le lait d'une bonne nourrice ne doit être ni trop

séreux ni trop épais; sa couleur doit présenter une teinte bleuâtre.

Il faut que l'époque à laquelle la nourrice est accouchée coïncide autant que possible avec celle de la naissance de l'enfant; autrement son lait serait trop épais, trop nourrissant, trop substantiel, et l'estomac de l'enfant ne pourrait le digérer. Si au contraire le nourrisson était déjà fort et la nourrice nouvellement accouchée, le lait qu'elle fournirait serait trop délayé, peu substantiel, et l'enfant dépérirait si on ne lui prescrivait pas d'autres aliments.

Si l'on était forcé de donner à un enfant le lait d'une nourrice allaitant depuis long-temps, il faudrait la mettre à un régime atténuant capable de donner moins de force et plus de fluidité à son lait. Pour cela il faudrait la purger doucement, et lui prescrire une boisson aqueuse, délayante, telle que de l'eau de veau, du petit-lait, ou simplement de la tisane d'orge; on la mettrait aussi à une diète végétale. Mais si au contraire l'enfant, déjà trop fort, avait besoin d'un lait plus épais, il conviendrait alors d'ordonner le régime animal et de recommander l'exercice comme un moyen propre à augmenter la consistance des fluides.

« C'est une erreur, dit Périer, qui règne parmi le

peuple de croire qu'un nouveau nourrisson renouvelle le lait, et qu'il est inutile de faire attention depuis combien de temps la nourrice donne à téter. Cette erreur est fondée sur ce que, lorsqu'on donne à une ancienne nourrice un jeune nourrisson, son sein se durcit au bout de quelque temps et son lait devient plus séreux. Ce phénomène n'arrive que parce que la femme qui quitte un nourrisson très fort pour en prendre un qui vient de naître, éprouve des changements du côté de l'allaitement. Le dernier nourrisson, plus faible, exerce sur le mamelon du sein une succion moins forte, le sein est moins stimulé, et le lait qui paraît se former pendant l'acte même de la succion est sécrété en moindre quantité; mais les fluides qui s'étaient primitivement dirigés en même quantité vers les mamelles, n'ayant pas été employés dans les mêmes proportions à la composition du lait, il en résulte une pléthore locale. Les fluides continuent encore, pendant quelque temps, à se porter en trop grande quantité aux seins à raison du ton où ces parties avaient été amenées par l'ancien nourrisson, les vaisseaux s'engorgent, les seins se tuméfient, deviennent douloureux, et le mode de sensibilité changé modifie les qualités du lait qui devient plus séreux, mais moins propre à la santé de l'enfant que celui qui est le produit d'un travail naturel. »

Il arrive souvent que les nourrices que l'on fait venir de la campagne pour demeurer à la ville, et qui passent d'une vie laborieuse à une vie oisive, et d'un régime sobre et végétal à une nourriture animale et abondante, sont sujettes aux affections gastriques, et à perdre promptement leur santé. Pour obvier à cet inconvénient, il faut avoir le soin de ne les faire passer que par degrés au régime animal et prendre garde qu'elles ne mangent trop dans les commencements. Il faut occuper à de petits travaux celles qui avaient l'habitude de travailler beaucoup.

Les nourrices s'attacheront à éviter avec le plus grand soin l'humidité, le froid, et surtout les changements brusques de température, car un léger refroidissement et un simple coup d'air suffisent très souvent pour occasionner chez elles l'engorgement du sein et une infinité d'accidents consécutifs. Elles prendront aussi beaucoup d'exercice, mais elles ne le porteront jamais jusqu'à la fatigue.

D'autre part, rien n'agit aussi promptement sur le lait et n'est plus propre à en changer les propriétés que les affections morales, agréables ou pénibles. On cite plusieurs exemples de femmes qui ont donné à leur nourrisson des convulsions ou des coliques pour leur avoir offert le sein immédiatement après un accès de colère.

Pour éviter ou pour prévenir de pareils résultats et les dangers qui en découlent, toute nourrice attentive aura soin de ne jamais présenter le sein à son enfant immédiatement après une contrariété violente, un emportement ou un accès de colère; elle s'en abstiendra également, si elle a été vivement impressionnée par un événement inattendu; si elle vient de travailler, de marcher un peu vite, si elle est encore en sueur.

Il n'y a point de séjour plus favorable aux nourrices que celui de la campagne : aussi les femmes que des intérêts majeurs ou des devoirs impérieux ne retiennent pas à la ville feront bien de l'abandonner momentanément pour le calme des champs. C'est là la véritable retraite de ceux qui souffrent ou qui ont beaucoup souffert, physiquement ou moralement; c'est aussi le refuge des constitutions chancelantes, débiles, dégénérées ou malades. Là, sous la douce haleine des vents, le sang se rafraîchit et s'épure, la constitution se refait et s'affermit, et l'âme elle-même revient à des sentiments plus doux, lorsque, délicieusement partagée entre l'admiration et l'espérance, elle peut, loin du tumulte et du souci des grandes villes, s'abandonner aux tendres rêveries, aux fugitives illusions, et à ce concert d'idées que font si bien naître les

scènes admirables et tous les mouvements de la nature.

Puis toutes ces impressions se fortifient et se développent encore à la vue des hautes montagne bien menaçantes et des petits bois tout émaillés de fleurs suaves et modestes; enfin elles se révèlent dans toute leur puissance à ceux qui aiment la solitude; ils découvrent des régions nouvelles dont l'horizon ne se mesure pas, et après quelques moments de contemplation et d'extase, ils se trouvent plus légers, mieux portants et meilleurs. C'est que, voyez-vous, il y a toute une science dans le touchant commerce du cœur et de la nature, une science toute sublime et partant bien différente de celle que nous poursuivons avec nos microscopes, que nous voulons atteindre avec nos compas ou que nous surprenons avec nos chiffres.

Les nourrices doivent dormir long-temps et paisiblement; il est même reconnu par les meilleurs observateurs que le sommeil uni à la bonne habitude d'accoutumer les enfants à ne téter que deux ou trois fois par nuit, ont suffi pour arrêter et faire cesser complétement des accidents que des médecins ignorants avaient regardés comme de simples résultats de l'allaitement, comme des conditions inséparables de cette importante fonction.

En général, la continence est nécessaire aux femmes qui nourrissent ; néanmoins ici, comme dans beaucoup d'autres cas, il faut prendre garde de tomber dans les extrêmes, car la privation absolue de certains plaisirs n'est pas moins à craindre que leur abus, et s'il y a des femmes qui ne peuvent céder sans danger pour elles et pour leurs nourrissons aux habitudes intimes du mariage, il y en a d'autres, au contraire, qui ne jouissent de toute leur santé qu'autant qu'elles s'y abandonnent prudemment.

Beaucoup de personnes s'imaginent encore, sur la foi de quelques faits suspects, qu'il est urgent de sevrer un enfant dès qu'on a constaté une nouvelle grossesse chez sa nourrice ; c'est une erreur..... la grossesse ne commande et n'exige ce sacrifice qu'autant qu'elle est très laborieuse et que l'allaitement est très pénible. Toutefois il est à désirer qu'une femme n'ait pas d'autre enfant avant d'avoir complétement sevré le premier.

Du reste, la nature a pris soin de nous indiquer l'époque à laquelle il est convenable de sevrer les enfants dans les temps ordinaires. Il est reconnu qu'un nourrisson peut se passer complétement de sa nourrice du moment que la première dentition est à peu près terminée. Un médecin judicieux et prudent se

réglera sur cette circonstance et il n'aura besoin d'aucun autre renseignement pour conseiller le sevrage, qui doit toujours être l'objet de précautions suffisantes, mais non superflues.

CHAPITRE IX.

Conseils aux femmes pour leur temps critique.

Après les jours fleuris de la jeunesse, après les mouvements de crise impétueuse et ardente qui l'accompagnent, et lorsque l'été orageux de la vie s'est déjà attiédi ou dissipé au milieu de tous les événements que le temps emporte avec lui, on voit apparaître une autre époque qui répond pour ainsi dire au troisième âge de l'année, à l'automne : c'est pour nous le temps de la maturité et du savoir ; c'est pour la femme une saison de tribulations et de douleurs ; c'est un temps de révolution dont la tourmente est réputée si fertile en accidents qu'on a cru pouvoir lui appliquer le surnom effrayant de temps critique.

Toutefois, hâtons-nous de le dire, on a singulièrement exagéré les dangers qui accompagnent l'époque du retour, et cette crise naturelle, dont le nom seul épouvante, est bien moins redoutable

qu'une fausse science ne s'est complu à le raconter par hyperbole.

Chassons donc toute idée triste ou inquiétante, et affirmons que l'âge de retour n'a rien de plus terrible que les autres quand on sait se résigner à attendre ; disons même que la nature n'a jamais songé à traiter en marâtre la plus belle moitié du genre humain, en lui infligeant dans son arrière-saison, pour prix de ses sacrifices et de son dévouement, les humiliations et toutes les misères des rois détrônés.

L'expérience démontre que la cessation des règles est un effet aussi naturel que leur éruption, et qu'elle n'a jamais constitué par elle-même une maladie pour les femmes qui se sont montrées dociles aux préceptes de la raison et qui ont su échapper aux passions dévorantes, en s'affranchissant de tous les besoins factices, et particulièrement de ces fausses jouissances qui s'achètent et se vendent dans nos grandes villes sous le faux nom de plaisirs.

Bien plus, lorsque les femmes sont attentives aux lois de la nature, lorsqu'elles ont écouté et suivi les préceptes de la sagesse et de la tempérance, lorsqu'elles ont fait consister la plus grande partie de leur bonheur à pratiquer les vertus domestiques, à jouir paisiblement des douceurs de l'hymen, en remplissant sans murmurer les doubles devoirs qu'impose l'état

d'épouse et de mère, elles franchissent toujours sans encombre, et souvent même sans s'en apercevoir, une époque qui n'est semée d'écueils que pour celles qui ont abusé de tout sans respect pour les leçons de la raison et de l'hygiène.

Voici à ce sujet un passage bien consolant que nous extrayons d'un mémoire publié par M. Benoiston, qui s'est spécialement occupé de cette importante question. Il résulte de ses conclusions que le temps critique *n'est pas plus critique* qu'un autre, ou du moins qu'il n'augmente guère les chances de mortalité chez les femmes.

« Du 43e degré de latitude au 60e, dit M. Benoistin, c'est-à-dire sur une ligne qui s'étend de Marseille à Pétersbourg en passant par Vévay, Paris, Berlin et Stockholm, à aucune époque de la vie des femmes, depuis trente ans jusqu'à soixante-dix, on n'aperçoit d'autre accroissement dans leur mortalité que celui nécessairement voulu par les progrès de l'âge. A toutes les époques de la vie des hommes, depuis trente jusqu'à soixante-dix, on trouve une mortalité plus grande que chez les femmes, mais surtout de quarante à cinquante ans. Il résulte de ces nouvelles observations que l'âge de quarante à cinquante ans est véritablement plus critique pour les hommes que pour les femmes, et cela quel que

soit le genre de vie qu'ils embrassent, qu'ils vivent dans la société ou dans la retraite, dans les camps ou dans les cloîtres. Cependant, comme on ne peut disconvenir qu'une certaine quantité de femmes ne meurent entre quarante et cinquante ans des suites de la révolution qui s'opère chez elles à cette époque, et que, malgré cette cause de mortalité qui n'existe pas dans l'autre sexe, leur décroissement, loin d'être sensiblement augmenté, demeure toujours au-dessus de celui des hommes, quelles seraient donc pour elles la force et la durée de la vie si la nature n'y avait attaché cette condition ? »

Lorsqu'on a toujours mené une vie régulière, la cessation des règles s'opère ordinairement d'une manière lente et facile; quelques changements seulement, quelques irrégularités à peine sensibles la précèdent et l'annoncent. Chaque mois, l'écoulement diminue de quantité, il revient à des époques toujours plus éloignées, puis il finit par cesser complétement, sans que la santé ordinaire éprouve un dérangement ou du moins une altération notable. Il y a même des femmes qui, à dater de ce moment, semblent remonter dans la vie et qui présentent vraiment toutes les apparences d'une seconde jeunesse; toutefois ce phénomène est plus commun dans les campagnes que dans les villes, ce qui tient proba-

blement à ce que les mœurs y sont plus pures et les habitudes plus sages.

A cette époque, la nature vient promptement en aide à la femme ; elle lui inspire d'autres désirs et d'autres goûts, et elle lui fait aimer et rechercher d'autres jouissances, comme si elle voulait la dédommager de cette manière des outrages que le temps a pu faire subir à sa beauté et à ses charmes.

Pendant ces moments de crise, il est non seulement du devoir des femmes de ne pas se roidir contre des événements qui relèvent d'un ordre préétabli, mais elles doivent encore accepter sans murmure toutes les conditions que leur impose leur nouvel état ; c'est ce que font toutes celles qui comprennent leur position et leur véritable intérêt.

Plus dociles et plus affectueuses, parce que l'impétuosité de la vie n'est plus là avec tous ses entraînements, elles recherchent les paisibles plaisirs du foyer, elles en apprécient les douceurs, et les goûtent, parce qu'elles commencent à sentir tout le prix d'une vie simple et modeste ; puis, elles voient le bonheur dans la paix du cœur et des sens et elles les préfèrent à toutes les jouissances ardentes qu'on ne se procure qu'au prix des sacrifices et de tous les genres de fatigues. Enfin, résignées à tout et acceptant tout, elles apportent dans le monde cette

indulgence délicate et cette sollicitude attentive que donne l'expérience de la vie, et, ce qui vaut encore mieux, la sûreté du jugement et la force de pensée qui caractérisent la maturité, cet excellent fruit d'automne qui n'acquiert toute sa saveur qu'à l'ombre des passions, dans le silence et le recueillement.

Et d'ailleurs, pourquoi, comme l'a fait si bien observer Platon, pourquoi les femmes qui ont passé l'âge critique ne profiteraient-elles pas des bénéfices d'une révolution qui leur imprime une trempe plus semblable à la nôtre, pour se livrer à leur tour au commerce des lettres et aux travaux de l'esprit? Beaucoup pourraient le faire avec avantage, et toutes y gagneraient. En donnant une pareille direction à leurs facultés, elles se créeraient de précieuses ressources, de grandes puissances, et elles s'épargneraient encore ces illusions ascétiques et toutes ces peurs du diable qui assombrissent trop souvent le soir ou déclin de la vie chez des personnes déjà prédisposées par leur caractère à la tristesse ou à la mélancolie.

Les lois de certains peuples ordonnent aux malheureux qui ont été mutilés et privés ainsi de leurs facultés viriles, de prendre et de revêtir aussitôt les habits de femmes, et d'en adopter

aussi les habitudes et les occupations ; pourquoi, et avec infiniment plus de raison, les femmes, que la saison du retour a éprouvées et jugées, ne prendraient-elles pas le costume et les allures des hommes ? Pourquoi, pendant cette seconde existence, ne jouiraient-elles pas de toute leur liberté, et n'entreprendraient-elles pas des travaux scientifiques et littéraires ? Elles trouveraient de grandes compensations à un autre ordre de choses, et la société elle-même en profiterait.

En effet, les femmes ne sont pas uniquement destinées à faire le charme des yeux ; mais un rôle plus élevé et plus noble les attend et leur est souvent réservé. Nous plaindrions celui qui voudrait retrancher de notre littérature tous les ouvrages sortis de leur génie, de leur sensibilité, de leur perspicacité, de leur amour ; il faudrait rayer d'un trait ce qu'il y a de plus gracieux et de plus constamment suave et délicat ; j'en atteste toutes les œuvres ingénieuses et souvent philosophiques des Sévigné, des Graffigny, des Montpensier, des Staël, des Givré, des Genlis ; elles vivront encore quand mille autres productions seront oubliées ; et les archives de l'Institut attesteront toujours que le premier prix d'éloquence accordé par cette célèbre académie fut décerné à mademoiselle Scudéri.

Si l'on nous reprochait de trop engager les femmes à cultiver les lettres, et de les détourner ainsi de leurs premiers devoirs d'épouse ou de mère, nous répondrions que nous n'exigeons en cette sorte de matière que ce qui est raisonnable et conciliable avec les intérêts de position. D'ailleurs nous ne pensons pas que les femmes soient plus détournées de leurs devoirs par ce genre d'occupation qu'elles ne le sont par des plaisirs bien plus frivoles vers lesquels on les entraîne continuellement. — On fera des pédantes en faisant des femmes de lettres! s'écriera-t-on peut-être. Eh! mon Dieu, n'y eut-il jamais de pédants parmi les érudits, et en trouve-t-on moins parmi ceux qui ne sont rien, parce qu'ils ne font rien? Disons-le en passant, les demi-savants et les ignorants sont les gens les plus fatigants du monde, et, comme les tonneaux vides, les corps de la nature qui résonnent le plus. La plupart pourraient aussi prendre pour devise cette vieille épigraphe qu'on trouve encore sur les cadrans solaires de village : *Doceo quod ignoro :* J'enseigne ce que je ne sais pas.

Quoi qu'il en soit, l'époque de retour n'est pas la même pour toutes les femmes; elle varie selon les pays et surtout en raison du genre de vie, des habitudes et du tempérament des individus. Dans nos

climats, c'est ordinairement entre la quarantième et la cinquantième année que cette révolution s'opère; pourtant elle arrive d'autant plus vite que la menstruation s'était montrée elle-même plus précoce.

La cessation des règles s'annonce et se manifeste par des inquiétudes vagues, par des malaises, par des douleurs erratiques, et particulièrement par la diminution et l'irrégularité de l'écoulement périodique. Cependant il arrive quelquefois que ces prodrômes ne se montrent pas, et que la femme, surprise au sein même de la santé la plus florissante, n'éprouve d'autre indice et d'autre symptôme du nouvel état dans lequel elle vient d'entrer que la cessation brusque et complète du tribut menstruel.

Cette circonstance doit toujours être présente à l'attention du médecin, et d'autant plus qu'on le pressera souvent d'agir, et d'agir même très activement dans le but de rétablir cette fonction, dont la suspension ou l'interruption inquiète presque toujours les femmes.

Dans de pareilles circonstances, on devra s'attacher essentiellement et avant tout à découvrir la cause de la suppression, et à reconnaître si elle est l'effet d'un simple accident ou l'indice d'une grossesse commençante, ou seulement le signal de la

retraite, ou le fait accompli d'une cessation naturelle. Tant qu'il reste du doute à ce sujet, on doit bien se garder d'employer une foule de prétendus remèdes, qu'une routine aveugle et insensée a fait adopter sans réserve à titre d'emménagogues, et qui ont coûté la vie à des milliers de pauvres femmes auxquelles on pourrait appliquer parfaitement cette épitaphe gravée sur la pierre tumulaire d'un prince d'Italie qui s'était fait mourir à force de prendre des remèdes : *Stavo bene, per star meglio sto qui :* J'étais bien, je suis ici pour avoir voulu être mieux.

On devra éviter d'avoir recours à des moyens excitants ou perturbateurs ; et toute personne prudente, loin d'agir sur des données insuffisantes ou incomplètes, attendra des événements ou du temps la confirmation ou la ruine de ses espérances.

Lorsque l'âge critique doit se passer sans orage, il s'annonce par des irrégularités dans la menstruation ; celle-ci devient en même temps moins abondante ; puis la femme se plaint de légères douleurs, ou plutôt de pesanteur dans le bas-ventre et dans les parties, ainsi que de maux de tête accompagnés d'étourdissements.

Quelquefois, au contraire, et sans devoir être pour cela plus orageuse, la révolution critique suit une marche inverse et tout-à-fait opposée à

celle que nous venons d'indiquer. Ainsi, l'écoulement sanguin devient d'abord plus abondant et plus fréquent qu'à l'ordinaire; puis il se suspend tout-à-coup pour reparaître plus tard; enfin il se supprime de nouveau et pour toujours.

Lorsque le mouvement critique doit entraîner des accidents plus dangereux, les phénomènes précurseurs prennent un caractère plus grave et plus alarmant: la femme se plaint de vapeurs et de migraine; quelquefois elle éprouve des convulsions et des attaques d'hystérie.

Tantôt le sang coule goutte à goutte, et pendant quelques heures seulement, pour cesser ensuite pendant des mois entiers; tantôt, au contraire, l'écoulement de sang est si abondant qu'il constitue par sa quantité même une véritable hémorrhagie. Alors apparaissent les symptômes locaux les plus divers : la femme se plaint d'étouffements, de palpitations et de bourdonnements dans les oreilles; elle est sujette à des démangeaisons générales et à des chaleurs internes qui lui arrivent comme par bouffées. Ses yeux sont tantôt ternes et languissants, tantôt injectés ou ardents; son teint, quelquefois pâle et livide, est le plus souvent enflammé; et son visage est comme frappé de taches et de boutons qui le condamnent; ses émanations sont plus

fortes; son sommeil est lourd et fatigant, et loin de réparer les pertes, il les use et les détruit; puis surviennent encore des sueurs abondantes qui énervent tout le corps; enfin l'utérus accuse aussi ses souffrances par des coliques, par des douleurs lancinantes, sourdes ou aiguës qui se font particulièrement sentir dans la région des lombes et des reins, et encore par des écoulements de matière sanguinolente et muqueuse dont la consistance et l'odeur varient à l'infini.

Pendant ces moments de crise, les femmes sont ordinairement tristes, moroses, irascibles, quelquefois emportées et méchantes. Tout les inquiète, les irrite, les contrarie ou les fâche; elles voient des dangers de tous côtés et partout des écueils; l'idée chagrinante de devenir en quelque sorte inutiles les préoccupe, les accable, et finit par aigrir leur caractère; elles deviennent injustes envers les personnes qui les entourent, elles parlent avec humeur, elles répondent avec dureté; puis, honteuses de leur emportement, elles se cachent, elles fuient le monde, elles recherchent les endroits les plus solitaires; ou bien elles se retirent dans des boudoirs où elles s'enferment comme dans un tombeau, pleurant, sanglotant, s'écoutant vivre et souffrir tout à leur aise.

Dans d'autres circonstances, au contraire, dominées par l'idée du plaisir, elles le poursuivent et elles s'y livrent avec une sorte de fureur, comme si elles pouvaient de cette manière éteindre tant de feux allumés dans leur fragile et frêle organisation.

Tels sont les accidents ordinaires attachés à la cessation des règles. Ils portent à la fois sur le physique et sur le moral; les uns se lient à des affections particulières de l'utérus, les autres se rattachent au désordre ou à la souffrance sympathique de l'organisation.

Les causes qui peuvent développer ou entretenir ces accidents sont les abus ou la privation des plaisirs de l'amour, les écarts et les excès de régime, et surtout les passions.

Pour éviter tant d'encombres, les femmes devront choisir de bonne heure un médecin sage et éclairé, c'est-à-dire un homme capable de les diriger convenablement dans la route à suivre, non seulement pendant les moments de crise, mais encore pendant ceux qui les précèdent ou qui les suivent; car le mouvement critique demande à être surveillé attentivement avant, pendant et après son explosion, et cela d'autant plus qu'il est certain que les indispositions et les affections auxquelles les femmes sont sujettes habituellement redoublent d'in-

tensité et de gravité à l'époque de dérangement et de la cessation des règles, époque passagère de dépérissements partiels pendant laquelle les organes profonds de la génération se flétrissent, s'éteignent et deviennent ainsi des organes importuns et inutiles.

Lorsque la menstruation touche à son terme naturel, et que l'on a d'ailleurs lieu de craindre que la cessation complète ne soit accompagnée d'accidents, on doit surveiller l'état de sensibilité et les fonctions des organes digestifs, en portant particulièrement son attention non seulement sur le travail de la menstruation, mais encore sur les organes faibles qui auraient pu souffrir pendant son cours ordinaire.

En général, plus la nature met de temps à opérer la cessation complète de la série d'actes qui constituent le travail menstruel, moins les femmes ont à redouter les suites de la suppression. Dans tous les cas, il est toujours prudent de surveiller cette importante révolution; et ce conseil s'adresse spécialement aux femmes qui ont usé leur santé au sein de toutes les dangereuses et factices jouissances qu'inventent à chaque instant la mollesse et le luxe.

Les femmes qui ont mené une vie régulière n'ont

qu'à continuer ce qu'elles ont toujours fait; médicalement parlant, elles ont fort peu de chose à ajouter à leur régime ordinaire. Quant à celles qui ont commis des abus ou des excès, elles doivent se rapprocher de la nature, et suivre les conseils de la prudence et de la raison. En pareille circonstance, tout le secret de la médecine consiste à ramener insensiblement les femmes à des habitudes plus sages et plus conformes à la position dans laquelle elles se trouvent momentanément placées; position que l'on doit toujours prendre en grande considération, attendu qu'il est impossible qu'un appareil d'organes qui, pendant une trentaine d'années environ, a tenu sous sa dépendance et en quelque sorte enchaîné despotiquement tous les autres appareils, puisse tout-à-coup interrompre et suspendre ses mouvements, sans qu'un tel état de choses ne soit marqué par une perturbation momentanée, sans doute, mais cependant très vive, et par cela même capable de devenir dangereuse. Voici ce que les femmes doivent faire dès qu'elles sentent approcher ce moment si redouté, et pourtant si peu redoutable, lorsqu'elles savent se conformer à temps aux sages conseils de l'hygiène.

Dès qu'une femme aura atteint quarante ans, et même trente-huit si elle a été réglée de jeune âge,

elle s'attachera avec un soin particulier à se composer une existence paisible, uniforme, égale. Elle surveillera son régime alimentaire, et elle réformera parmi ses habitudes toutes celles qui pourraient contrarier directement ou indirectement l'importante révolution que la nature, qui va lui demander des comptes, doit elle-même opérer chez elle pour la conservation de sa santé et pour l'affermissement des années qui lui restent encore à vivre.

Aussitôt que l'époque du retour sera arrivée, tous les efforts et toutes les précautions des femmes devront avoir pour objet de modérer l'activité de la matrice et de régulariser l'action qu'elle exerce sur tous les autres viscères. Pour y parvenir, elles éviteront d'abord toute espèce d'excès ou d'abus ; elles seront très sévères sur l'usage du café, du thé et des liqueurs excitantes : elles boiront au contraire une grande quantité d'eau, et nous insistons sur cette recommandation, parce qu'on a l'exemple d'une infinité de femmes qui n'ont dû un retour sans orage qu'à cette habitude qu'elles avaient contractée en quelque sorte instinctivement quelques années avant la cessation des règles.

De plus, comme il paraît que l'infusion de feuilles de vigne blanche jouit réellement de propriétés par-

ticulières, et en quelque sorte spécifiques contre les accidents nombreux qui peuvent compliquer cette époque de combat, les femmes, et surtout les femmes nerveuses, feront bien de prendre chaque jour deux ou trois tasses de cette infusion, sucrée avec le miel, et cela deux ans environ avant l'époque de retour. Nous recommandons ce remède très simple; nous le tenons de plusieurs praticiens auxquels nous avons la plus grande confiance.

D'un autre côté, les femmes éviteront autant que possible les appartements trop chauds, et aussi tous les endroits où l'on respire un air épais, étouffé ou corrompu. Elles préféreront la chaleur d'une bonne cheminée à celle du poêle; elles banniront toutes les chaufferettes que l'imprudence a inventées, et dont le moindre inconvénient est de les prédisposer aux pertes de sang, aux flueurs blanches ou à des congestions de la matrice.

Nous leur recommandons également d'éviter les émotions trop vives ou trop prolongées, toutes les passions haineuses et convulsives, l'abus de certains plaisirs, et aussi une continence excessive, car elle a également ses dangers, et donne lieu parfois à des accidents graves. Les femmes qui penchent de ce côté se plaignent d'étouffements, de chaleur au visage, de vertiges, et particulièrement

d'une exubérance de force qui leur rend l'existence insupportable. Il faut savoir user et non abuser.

L'exercice convient aux femmes nerveuses à toutes les périodes de leur vie ; mais il leur offre surtout une puissante ressource à l'époque de la cessation des règles, en contribuant d'une manière efficace au rétablissement de l'équilibre des forces vitales, dont la direction vicieuse occasionne ces maux de nerfs et ces vapeurs qui hypothèquent si facilement la plupart des femmes du monde, et que l'on peut regarder comme étant encore le résultat et le cortége ordinaire du genre de vie adopté par elles.

En conséquence, à l'époque du retour, les femmes nerveuses auront le plus grand soin de cultiver les exercices du corps, si elles s'y livraient déjà, et d'en contracter insensiblement l'habitude, si elles n'avaient mené jusque là qu'une vie molle et sédentaire; de plus, elles ne craindront pas de pousser ces exercices jusqu'à un certain degré de fatigue, surtout si elles sont fortes ou replètes. Toutefois il y a encore un choix à faire entre les différents genres d'exercices.

La danse et l'équitation ne conviennent pas aux femmes qui ont atteint l'âge critique; on doit les

leur défendre, parce qu'elles prédisposent extraordinairement aux hémorrhagies, aux flueurs blanches, aux hémorrhoïdes et même aux descentes de matrice.

De tous les genres d'exercices musculaires, le plus salutaire est celui qui consiste dans cet ensemble d'occupations domestiques qu'on nomme encore la gymnastique de Tronchin, et qui comprend depuis les mouvements les plus simples jusqu'à ceux qu'exigent le frottage des appartements et l'action de fendre ou de scier du bois.

Cette gymnastique a le double avantage d'entretenir l'action des muscles et de soutenir l'exercice de la volonté ; de plus elle éteint les passions, et elle règle cette mobilité nerveuse et cette aberration de la sensibilité qui constituent pour ainsi dire le cachet propre aux femmes qui vivent dans le luxe, dans l'inaction ou les plaisirs.

Une existence trop limitée ou bornée, une vie en quelque sorte réduite à la satisfaction des premiers besoins, ne saurait suffire au bonheur d'un être dont le cœur et l'âme ne vieillissent pas; il lui faut des émotions, du mouvement et surtout des projets ou de l'avenir. Sous ce rapport, les agitations douces, certains désirs et quelquefois même le plaisir de faire de loin des châteaux en Espagne, sont

pour beaucoup de femmes des conditions aussi nécessaires à la plénitude de leur existence morale que l'air, la lumière et les aliments le sont eux-mêmes à l'entretien de la vie physique.

Les femmes favoriseront encore l'action de tous les moyens que nous venons d'indiquer en contractant la bonne habitude de se coucher de bonne heure et de se lever matin, en prenant beaucoup de distraction, en acceptant sans murmure toutes les conditions de leur nouvel état. Voilà la meilleure manière de réduire à l'inaction un organe dont l'influence sur tous les autres a été reconnue si puissante qu'on l'a défini avec juste raison : un animal enfermé dans un autre animal.

Les bains pris à une température moyenne réussissent parfaitement aux femmes qui touchent à l'époque de la cessation complète des règles; ils agissent en procurant une détente générale et en provoquant du centre à la circonférence un mouvement d'expansion salutaire qui prévient les irritations utérines, et qui peut même jusqu'à un certain point détruire encore les congestions locales. Dans tous les cas, les femmes doivent avoir la précaution de ne prendre leurs bains que dans l'intervalle de la menstruation, car si elles avaient l'imprudence de les rechercher à l'époque même de l'écoulement,

ils pourraient augmenter extraordinairement l'évacuation sanguine et déterminer ainsi des accidents très graves au lieu de les conjurer ou de les adoucir.

Il est nécessaire aussi, non seulement de surveiller l'action du ventre, mais encore de combattre la constipation, soit par un régime doux et humectant, soit par des médicaments appropriés à l'indication. Cependant on devra, autant que possible, chercher des remèdes dans la classe même des aliments ; et pour y parvenir, on s'attachera à reconnaître quels sont parmi eux ceux qui agissent sur l'économie à la manière des laxatifs légers. Dans ce but, on composera son régime de viandes blanches ; on choisira de préférence celle des jeunes animaux ; on prendra du lait, du bouillon de poulet ou des fruits ; on essaiera de l'action du miel ou des pruneaux : ce sont d'excellents laxatifs. Enfin, on n'aura recours aux ressources de la pharmacie qu'en dernier ressort et en désespoir de cause. On commencera par prendre du petit-lait, des émulsions, des potions huileuses, et l'on n'emploiera la manne ou l'huile de ricin qu'autant qu'on aura épuisé les différents moyens que nous venons d'indiquer.

Quant aux purgatifs âcres et surtout aux prépa-

rations aloétiques, nous les proscrivons entièrement, parce qu'ils ont le grand inconvénient d'augmenter l'irritabilité de la matrice et d'y faire affluer le sang.

Les femmes nerveuses ne sauraient assez se prémunir contre les vicissitudes des saisons; cette précaution est bonne et salutaire en tout temps, mais elle devient indispensable et impérieuse au moment où la force vitale s'affaiblit dans l'économie et lui ôte ainsi une grande partie de sa puissance de réaction. Pour obvier aux accidents qui pourraient en être les conséquences, les femmes se couvriront de flanelle de la tête aux pieds, et, malgré toutes les rigueurs et les exigences de la mode, elles ne porteront que des vêtements très chauds et confectionnés de manière à pouvoir être fermés complétement; elles éviteront de cette manière bien des indispositions et des douleurs. En effet, on a remarqué que la cessation des règles était beaucoup plus difficile et beaucoup plus compliquée chez les blanchisseuses et chez les femmes habituellement exposées au froid humide et aux intempéries de l'air que chez toutes les autres personnes.

Nous avons déjà dit que la cessation de la menstruation s'opérait par des irrégularités dans l'éruption des règles, coïncidant tantôt avec une dimi-

nution notable dans la quantité du flux menstruel, tantôt au contraire avec des pertes de sang très abondantes ou avec des flueurs blanches qui augmentaient de quantité aux époques menstruelles; voici les précautions qu'exigent ces conditions différentes.

Dans le premier cas, les femmes devront se laisser pratiquer une petite saignée au bras, sauf à la répéter plus tard à de courts intervalles si les règles étaient ordinairement très abondantes. L'indication est positive si la respiration est laborieuse et embarrassée, s'il survient des étouffements et des palpitations, si la femme était sujette aux hémorrhoïdes, aux donleurs articulaires, aux vomissements de sang, aux congestions ou aux inflammations.

Et nous le disons formellement, ce traitement sera salutaire non seulement aux femmes d'un tempérament sanguin, mais encore à beaucoup de femmes nerveuses, même à celles qui sont sujettes à l'hystérie.

Nous ferons observer seulement que, pour imiter la nature, qui ne procède jamais qu'avec ordre et gradation, il est prudent d'avoir recours, d'abord à de petites saignées qu'on pourra augmenter ensuite si le cas l'exige. Or, tout le monde en conviendra, il vaut bien mieux agir de cette manière

que de suivre l'exemple dangereux de quelques femmes qui se font pratiquer immédiatement, sans souci comme sans précaution, une large et abondante saignée, sous l'admirable prétexte de se débarrasser d'une seule fois et tout-à-coup de la corvée et du chirurgien.

Toutefois, si, eu égard à leur constitution essentiellement nerveuse, et ayant d'ailleurs remarqué que les saignées leur réussissaient mal, les femmes se sentaient peu disposées à se prêter à ce mode de traitement, en se basant encore sur un fait devenu aujourd'hui presque vulgaire, savoir, que le fluide sanguin et le fluide nerveux doivent toujours se faire équilibre, nous leur ferions observer qu'il n'est pas rare de voir la pléthore sanguine réagir assez fortement sur le système nerveux, pour produire des phénomènes qui ne cèdent qu'aux émissions sanguines pratiquées à propos et suffisamment, et nous leur dirions qu'en pareille circonstance elles doivent employer tous les moyens capables de combattre la pléthore sanguine, de même qu'elles devraient, dans d'autres cas, avoir recours aux remèdes dont l'action réagirait sur la pléthore nerveuse. (Nous appelons ainsi un état particulier de l'économie qui mérite essentiellement de fixer l'attention, bien qu'on en dise fort peu de chose

dans les livres, ou dans l'enseignement théorique ou pratique.)

Quand, au contraire, la cessation des règles s'annonce ou se manifeste par des écoulements de sang abondants ou immodérés, relativement aux pertes ordinaires, les femmes n'hésiteront pas à employer aussitôt certains moyens hygiéniques qui valent infiniment mieux, dans beaucoup de circonstances, que les plus grands remèdes.

Elles éviteront les agitations du cœur et de l'esprit, elles rechercheront le silence, elles n'admettront auprès d'elles que les personnes qu'elles aiment et dont le commerce est doux et facile; elles éviteront toute espèce d'exercice, ou mieux encore elles garderont la chambre, et elles se coucheront (la position horizontale, sur un lit frais et un peu dur, étant encore celle qui leur convient davantage). Enfin, elles auront soin de faire renouveler souvent l'air de leur appartement, de bannir toutes les odeurs ou les parfums, et de ne s'exposer qu'à l'action très douce d'un demi-jour ou d'une faible lumière.

Au moyen de ces petites précautions, favorisées encore par la diète ou au moins par un régime approprié à leur état et consistant simplement en aliments froids et en boissons légèrement acidulées,

également prises à froid, les femmes verront cesser promptement la plupart des accidents dont elles redoutaient les suites, et elles en préviendront facilement le retour en renonçant à quelques habitudes réputées innocentes, et surtout en suivant avec confiance les conseils d'un médecin éclairé, patient et prudent, qui n'aura recours à un traitement plus actif qu'autant que l'indication lui en sera suffisamment et dûment démontrée.

Quant aux pertes utérines qui se rattachent à quelque affection organique de la matrice ou de ses dépendances, elles réclament promptement un traitement actif et énergique, c'est-à-dire qu'en pareille circonstance on ne saurait se dispenser sous aucun prétexte de faire appeler un médecin et de suivre ponctuellement ses avis.

Les phénomènes nerveux qui accompagnent la cessation de la menstruation et qui tiennent à l'excitation ou simplement à l'irritabilité nerveuse demandent d'autres moyens et d'autres secours. Ce ne sont plus des remèdes qu'il faut employer, mais ce sont des distractions et des consolations; car c'est le cœur bien plus que la matrice qui est malade ou affecté, et c'est lui qu'il faut par-dessus tout chercher et traiter.

En conséquence, on conseillera aux femmes de

fuir les cercles où la médisance et la calomnie se montrent sous toutes les formes, où les reparties dures s'exhalent de toutes parts, où les réticences perfides sont accueillies ou encouragées. On les entretiendra au contraire d'événements heureux et de récits touchants, et l'on tâchera de les distraire sans les fatiguer. Sous ce rapport, une voix amie, des attentions délicates, le ton de l'aménité, la prévoyance des soins et les tendres élans de la sollicitude viendront opérer de salutaires révulsions et quelquefois même des prodiges. Enfin, on leur conseillera des voyages lointains, des changements de scène, et toutes les distractions capables de provoquer avec énergie et d'entretenir pendant quelque temps les réactions du système nerveux sur lui-même. Or, nous ne connaissons pas de moyen plus précieux pour obtenir ce résultat que la musique. Par ses concerts, elle rétablira le concert de la vie, et elle rendra la santé par enchantement à celles-là mêmes qui, faibles et languissantes quelques heures avant, semblaient vraiment avoir désappris de vivre.

Les soins que réclame la cessation des règles ne se réduisent pas seulement à condamner la matrice à l'inaction, ils doivent encore avoir pour objet de rendre son réveil impossible, attendu qu'il arrive

quelquefois qu'il est suivi d'accidents ; mais c'est l'exception, et l'on voit très souvent des femmes chez lesquelles les règles, après avoir reparu longtemps après la cessation de la révolution critique, se reproduisent ensuite périodiquement pendant de longues années sans que leur santé éprouve pour cela le plus léger dérangement. Les livres anciens fourmillent de ces sortes faits. Saxonia cite une religieuse chez qui la menstruation, après avoir cessé à l'époque ordinaire, reparut à cent ans et continua très périodiquement pendant trois ans, époque à laquelle la pauvre sœur mourut. Nous connaissons deux femmes, une de soixante-huit ans et l'autre de quatre-vingts, qui sont soumises depuis plusieurs années à un nouvel écoulement périodique. Pendant toute sa durée, qui se prolonge pendant trois ou quatre jours, elles n'éprouvent d'autre phénomène qu'une certaine agitation nerveuse accompagnée d'un affaiblissement momentané des sens ; elles sont du reste fort gaies et très aimables.

Il est prudent de surveiller pendant plusieurs années les femmes qui ont passé l'époque critique, surtout si cette révolution a été chez elles orageuse ou difficile. Quelques praticiens prétendent que les femmes demandent à être soignées encore pendant sept à huit ans au moins après la cessation des règles ;

mais ils ajoutent qu'une fois cette période de temps écoulée, les femmes jouissent constamment d'une santé robuste et inébranlable. Il y a à ce sujet un proverbe très consolant que nous pourrions citer; mais nous nous en garderons bien, parce qu'il est trop impertinent.....

Quoi qu'il en soit, pour peu que les femmes aient le tempérament sanguin, elles devront se faire saigner cinq ou six fois pendant les deux premières années qui suivront l'époque du retour, et deux fois au moins la troisième, au printems et à l'automne. Dans tous les cas, le médecin seul doit ordonner et diriger un pareil traitement; car s'il était employé sans connaissance de cause, il pourrait entraîner les accidents les plus graves.

Les femmes favoriseront encore ce traitement prophylactique par un exercice réglé et soutenu, qui sera d'autant plus salutaire à cette époque qu'il établira une sorte d'équilibre entre les fonctions, en répartissant les forces de l'économie sur tous les organes. Dans ce but, elles s'adonneront aux molles fainéantises du jardinage, ou mieux encore elles se feront momentanément cultivateurs, elles s'imposerons aussi la tâche quotidienne de bêcher, de sarcler et d'arroser leur jardin; puis, elles feront des promenades en voiture ou sur l'eau, elles s'exerceront

à conduire un petit bateau; ou bien le matin, dès que l'alouette aura annoncé la naissance du jour, dès que la lumière du monde aura jeté sur la terre ses premiers regards, elles se lèveront soudain et elles iront faire quelques bonnes lectures dans des jardins agréables, bien exposés, et comme parfumés d'un air tout balsamique.

Il est convenable aussi de se coucher de bonne heure, de changer très souvent de linge, de prendre trois ou quatre bains tièdes par mois, de boire le matin à jeun une légère infusion de feuilles de vignes édulcorée avec du miel, et chaque soir en se couchant un verre d'eau à peine sucrée que l'on aromatisera avec quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

On doit aussi se vêtir complétement et chaudement; cette précaution offre de grands avantages et prévient de graves accidents. De plus, on favorisera la transpiration, et l'on opérera sur la peau une révulsion favorable en pratiquant des frictions sèches sur les épaules et sur le dos, ce qui ouvrira en quelque sorte de nouvelles voies aux fluides détournés ou surabondants.

Dans le but d'obtenir le même résultat, on provoquera aussi la sécrétion de l'urine; on y parviendra en buvant à ses repas du vin blanc coupé avec une

décoction de bourrache, de fraisier ou de chiendent.

Les femmes nerveuses s'attacheront avec encore plus de soin à entretenir la liberté du ventre; en conséquence, elles sauront surmonter une certaine honte mal placée, et elles contracteront, s'il le faut, l'habitude de prendre de temps en temps, et selon les circonstances, des demi-remèdes, tantôt frais et simples, tantôt tièdes et émollients. De cette manière elles détourneront bien des accidents, et elles ne se verront pas obligées d'avoir recours plus tard au séné, à la magnésie, à l'eau de Sedlitz et à une foule d'autres drogues, très précieuses sans doute dans quelques circonstances, mais dont il vaut encore mieux pouvoir se passer.

Enfin, dans quelques circonstances que le médecin pourra seul reconnaître et indiquer, elles se résigneront à se laisser appliquer un vésicatoire ou un cautère, selon l'opportunité et le besoin, et elles ne se laisseront pas arrêter par des considérations puériles, par des réserves de coquetterie ou par des craintes chimériques. Le vésicatoire ou le cautère sera appliqué au bras ou à la cuisse, selon que le médecin le jugera convenable, et d'avance nous le disons aux femmes pour les rassurer, et aussi parce que telle est la vérité, les soins de propreté triom-

pheront toujours des inconvénients qu'elles redoutent, et l'établissement d'un cautère n'est pas nécessairement ni toujours un bail à perpétuité, comme le vulgaire se l'imagine et le répète.

A la faveur de ces précautions et de ces soins entendus et bien dirigés, les femmes traverseront, sinon sans secousses, du moins sans orage, le temps difficile du retour; quelques unes même acquerront plus de santé, plus de vigueur et de chances de longévité, surtout si elles veulent apporter toute la prudence que réclame l'accomplissement des fonctions qui leur restent encore à remplir, et dont l'exercice régulier exige de sages précautions, particulièrement au déclin de la vie.

Mais quelle expression nous échappe...! Les femmes qui ont cessé de payer le tribut menstruel ne sont pas parvenues pour cela au déclin de la vie; quelquefois, au contraire, elles en remontent le cours, et elles commencent à jouir paisiblement des économies de leur expérience.

Jusque là elles avaient été assujetties aux plus douloureuses fonctions, elles avaient été tour à tour le jouet de la folie ou de l'amour; maintenant elles vont dominer leurs désirs et commander en souveraines; c'est de ce moment qu'il faut les voir et les entendre : il n'y a plus pour elles ni fausses joies, ni

plaisirs factices, ni jouissances oppressives; mais, au contraire, éclairées par les épreuves, mûries par le malheur, fortifiées par la raison, elles dédaignent ou repoussent les caprices irritants; elles se targuent d'avoir appris la vie et ses misères, et elles ne l'estiment plus que pour ce qu'elle vaut, c'est-à-dire pour une saison de douleur ou plutôt pour un temps de combat ou de guerre infligé aux êtres sensibles, autour desquels la nature semble avoir accumulé les écueils, comme pour éprouver elle-même ses propres ouvrages, dans le but de conserver les meilleurs et de briser les plus imparfaits.

Enfin, une fois affranchies du tribut menstruel, une fois délivrées des soucis ou des peines de l'amour, des tourments de la jalousie et des perfides atteintes des passions ardentes, les femmes commencent à sentir avec profondeur les véritables jouissances, celles qui vont droit au cœur, où toutes les voluptés se retrouvent; elles les recherchent, et à l'ombre du foyer elles jouissent doucement des pieux hommages que quelques amis fidèles viennent leur rendre en silence, attirés eux-mêmes par la distinction et les charmes d'un commerce dont la confiance et l'amabilité font les honneurs et les délices.

FIN.

TABLE DES MATIÈRES.

FIN DE LA TABLE.

Date Due

Demco 293-5


RG121
841 A

